三联生活周刊

2023.10.9
2023年第41期，总第1259期
www.lifeweek.com.cn

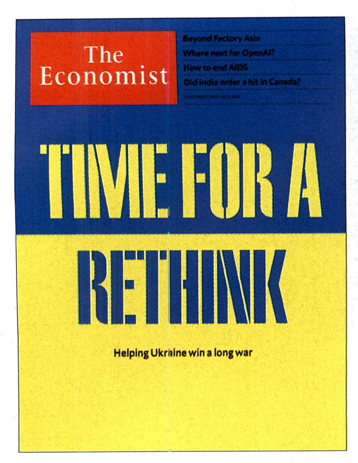
内核稳定

如何做个不内耗的年轻人



9 771005 360239 41
生活周刊
生活·讀書·新知 三联书店编辑出版
国内统一刊号：ISSN1005-3603
CN11-3221/C
邮发代号：82-20 定价：¥15元


广告
GHOST
如需注册WHISPERS 请下载并致电
森那美汽车集团 劳斯莱斯授权经销商
销售电话：+86 21 6386 0288
售后电话：+86 21 5159 6288



《经济学人》2023.9.23

乌克兰冲突新思考

越来越多的人开始意识到，俄乌冲突是一场艰苦的消耗战。《经济学人》认为，不管是乌克兰还是其西方支持者，都需要重新思考乌克兰的军事战略和经济运行方式。乌克兰缺乏维持长期大规模进攻的人力，经济也萎缩了1/3。乌克兰严重依赖盟友国的经济援助，几乎一半的军事预算都由西方现金支付。乌克兰亟须提高国内产出、吸引外资。从长远来看，加入北约和欧盟是乌克兰安全的最佳保障。





1 《巴伦周刊》2023.9.25

减肥药将进美国医保

美国制药公司诺和诺德（Novo Nordisk）研发的新型减肥药——Wegovy有望使体重减轻20%，并可能降低患者心脏病发作和中风的风险。Wegovy属于GLP-1受体激动剂药物，被认为是史上最有效、最安全的减肥药。近年来，越来越多的GLP-1获得美国食品药品监督管理局的批准，预计到2025年，美国医疗保险将覆盖这类药物。其昂贵的价格可能会增加美国各州医疗补助预算的压力。

2 《新科学人》2023.9.23

暗恒星

138亿年前的宇宙大爆炸之后，宇宙中可能到处都是奇怪的恒星，这些恒星的宽度足以吞噬整个太阳系，它们不像规则的恒星那样由核聚变提供动力，而是由暗物质提供动力，这种神秘的暗物质会自我湮灭，形成“暗恒星”。实际上，宇宙中充满了暗物质，大约占宇宙总质量的27%。它不与光相互作用，故而人不能直接看到它。对暗恒星的研究将有助于解开宇宙超大质量黑洞起源的谜团。

3 《泰晤士报文学增刊》2023.9.22

高度上进的科技巨人

马斯克之所以成为世界首富，与他蔑视权威、天生喜欢戏剧性和“扭曲现实的任性”是分不开的，幸运的是，他把这些特质用到了创新上。他想在火星上建立人类定居点；他收购了Twitter，很快将其更名为“X”；他的公司正在研发一种名为Optimus的人形机器人，用于执行日常家务；他还为48万户家庭安装了太阳能屋顶。马斯克被评价为“高度上进的科技巨人”：暴躁、固执，蔑视工作与生活的平衡。

4 《理财周刊》2023.9.22

ESG光环破裂

ESG是指从环境、社会和公司治理三个维度，评估企业经营的可持续性与对社会价值观念的影响。推行ESG的首要目标是将投资引导到对社会或环境最有益的公司。其支持者认为，ESG评分越高，投资回报率越大。然而，ESG被证实信度偏低，不同机构根据ESG标准对同一家公司进行评级，得出的分数差别很大。此外，ESG评分与投资回报率并不相关。在2023年推出的美国可持续基金中，56%的基金已撕下ESG的标签。

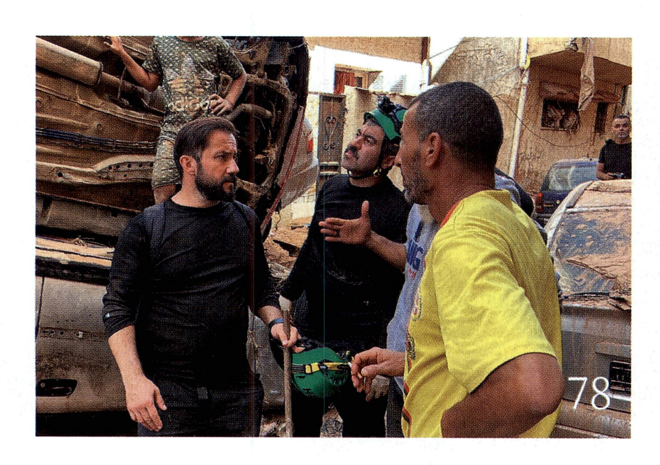

三联生活周刊
绘画：范薇
三联也做短视频了？
去瞅瞅
扫码关注
B站三联编辑部
三联生活周刊视频号



28 封面故事

内核稳定

如何做个不内耗的年轻人





封面绘图：stano

2023年第41期，总第1259期，2023年10月9日出版。


www.lifeweek.com.cn

主管 / 主办 Published by
主管：中国出版传媒股份有限公司　主办：生活 · 读书 · 新知三联书店有限公司　出版：三联生活传媒有限公司

总编辑 Publisher
宋志军 Song Zhijun

副总编辑 Deputy Publisher
何奎 He Kui

主编 Editor-in-chief
李鸿谷 Li Honggu

副主编 Deputy Editor-in-chief
吴琪 Wu Qi　曾焱 Zeng Yan

主编助理 Associate Editor-in-chief
陈赛 Chen Sai

采编中心 Editorial Center
资深编辑 Senior Editor
陈晓 Chen Xiao
资深主笔 Senior Editor
邢海洋 Xing Haiyang　谢先凯 Xie Xiankai　袁越 Yuan Yue
蒲实 Pu Shi　杨璐 Yang Lu　徐菁菁 Xu Jingjing
薛巍 Xue Wei
主笔 Editor
丘濂 Qiu Lian　苗千 Miao Qian　黑麦 Hei Mai
王海燕 Wang Haiyan　张星云 Zhang Xingyun　王珊 Wang Shan
黄子懿 Huang Ziyi　钟和晏 Zhong Heyan　张从志 Zhang Congzhi
薛芃 Xue Peng
资深摄影 Senior Photography
蔡小川 Cai Xiaochuan　张雷 Zhang Lei　黄宇 Huang Yu
主任记者 Senior Reporter
吴丽玮 Wu Liwei　孙璐璐 Sun Lulu　杨丹 Yang Dan
孙若茜 Sun Ruoxi　艾江涛 Ai Jiangtao　刘畅 Liu Chang
董莹洁 Dong Yingjie　陈璐 Chen Lu　吴淑斌 Wu Shubin
于楚众 Yu Chuzhong
记者 Reporter
李秀莉 Li Xiuli　李晓洁 Li Xiaojie　魏倩 Wei Qian
印柏同 Yin Baitong　肖楚舟 Xiao Chuzhou
彭丽 Peng Li
新媒体事业部 New Media Department
总监 Director
王海燕 Wang Haiyan
资深运营 Senior Operator
李殊同 Li Shutong　何枫 He Feng
运营 Operator
田慧敏 Tian Huimin　冉佳宁 Ran Jianing　谢永洁 Xie Yongjie
刘姝颖 Liu Shuying

专栏作家 Columnist
朱伟 Zhu Wei　张斌 Zhang Bin　朱德庸 Zhu Deyong
卜键 Bu Jian　唐克扬 Tang Keyang

特约插画师 Special Illustrator
范薇 Fan Wei

视觉设计中心 Vision Design Center
视觉总监 Visual Director
邹俊武 Zou Junwu
设计总监 Design Director
王小菲 Wang Xiaofei
美术编辑 Art Editor
黄罡 Huang Gang　刘畅 Liu Chang
图片副总监 Deputy Photo Director
覃柳 Qin Liu
图片编辑 Photo Editor
陈喆 Chen Zhe　韩雅丽 Han Yali
编务总监 Coordination Director
程昆 Cheng Kun

三联生活传媒有限公司 Sanlian Life Media Co., Ltd.
总经理 General manager
李鸿谷 Li Honggu
副总经理 Deputy General manager
李伟 Li Wei　吴琪 Wu Qi　曾焱 Zeng Yan
总经理助理 Associate General manager
贾冬婷 Jia Dongting

经营拓展部 Business Development Department
总经理 General manager
李伟 Li Wei

广告部 Advertising Department
总监 Director
连华伟 Lian Huawei
副总监 Deputy Director
孟蕾 Meng Lei　施进 Shi Jin
生活市集事业部 LIFE Market Department
总监 Director
李晔 Li Ye
生活实验室事业部 LIFELAB Department
总监 Director
刘刚 Liu Gang
定制内容部 Branded Content Department
总监 Director
沈艺超 Shen Yichao
副总监 Deputy Director
张弛 Zhang Chi
原生内容部 Original Content Department
总监 Director
樊月姣 Fan Yuejiao
副总监 Deputy Director
张婷婷 Zhang Tingting

中读 + 人文城市 ZHONG Read & City for Humanity
执行总编辑 Executive Publisher
贾冬婷 Jia Dongting

内容总监 Content Director
俞力莎 Yu Lisha
行政总监 Administrative Director
钦峥 Qin Zheng
运营总监 Operating Director
李琳 Li Lin
技术副总监 Deputy Technical Director
卢威澎 Lu Weipeng
产品副总监 Deputy Product Director
林思好 Lin Sihao
松果生活总监 LIFE+ Director
蔡华 Cai Hua

行政管理中心 Administration Center
行政主任 Office Manager
庄山 Zhuang Shan
财务总监 Financial Director
袁玉兰 Yuan Yulan
法务总监 Legal Director
陈茂云 Chen Maoyun

发行中心 Circulation Center
总监 Director
周旭 Zhou Xu
总监助理 Associate Director
潘海艳 Pan Haiyan

业务拓展 Business Development
王东东 Wang Dongdong　刘琳瑶 Liu Linyao
刘畅 Liu Chang
线上发行业务 Online distribution business
王霄 Wang Xiao　李振宇 Li Zhenyu
王荻 Wang di　陆佳杰 Lu Jiajie
姚贺梅 Yao Hemei
线下发行业务 Offline distribution business
杨雪梅 Yang Xuemei　嵇晓萌 Ji Xiaomeng
李涛涛 Li Taotao

社址：北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座
邮编：100125
商务推广合作电话：(010) 84681038
联系人：连华伟
E-mail：lianhuawei@lifeweek.com.cn
中读 + 人文城市合作电话：(010) 84681395
联系人：蔡华
E-mail：caihua@lifeweek.com.cn
图书出版合作电话：(010) 84681019
联系人：赵翠
E-mail：xingdu@lifeweek.com.cn
采编中心热线电话：
(010) 84681030 84681029（传真）
E-mail：letter@lifeweek.com.cn
读者服务热线电话：
(010) 84050425/51
E-mail：dzfw@lifeweek.com.cn

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司
电话：(010) 59011318
物流总代理：北京双禾物流有限公司
电话：(010) 61256299
广告许可证号：京东工商广字第 0063 号
期刊登记证号：ISSN 1005-3603 CN11-3221/C
邮发代号：82-20
定价 Price：￥15.00 $8.00 港币 20.00
本刊为中国国际航空股份有限公司、
中国南方航空公司、法国航空公司、
美国联合航空公司机上阅读刊物

如何购买《三联生活周刊》

读者朋友，购买本刊请登录官网商城
shop.lifeweek.com.cn
或到当地邮局办理，本刊代号 :82-20

也可直接向本刊读者服务部咨询
电话 :010-84050425 84050451

另外，本刊在下列城市经销商的联系电话：

上　海：上海鸿锦文化传播有限公司 18017668286
成　都：四川尚和文化发展有限公司（028）86667805
重　庆：重庆弘景文化传媒有限公司（023）86359776
南　京：南京星与火文化有限公司（025）83327129
杭　州：杭州华鸿图书有限公司（0571）88256120
广　州：南方都市报广州发行部（020）87376490
武　汉：武汉春秋书店（027）85493562
西　安：陕西五环文化传播有限公司（029）87427853
昆　明：昆明尚云图书报刊有限公司（0871）64122816
沈　阳：新中山文化传媒有限公司（024）23883566
哈尔滨：黑龙江视博图书经销有限公司（0451）88382909
青　岛：盛世飞龙图书有限公司（0532）83840608
济　南：山东前沿文化传播有限公司（0531）82055155
长　春：吉林九歌图书有限公司（0431）82752206
大　连：大连渤海书店（0411）84609410
南　昌：江西省邮政报刊零售公司（0791）88820509
太　原：山西森艺文化传媒有限公司（0351）7065397
贵　阳：贵阳尚和图书报刊有限公司（0851）5661974
兰　州：兰州大漠天马图书有限公司（0931）8521090
郑　州：河南大河书局有限公司（0371）67647337
天　津：天津市文馨图书销售有限公司（022）87080096
河　北：兵行天下图书发行有限公司（0311）83035788
新　疆：乌鲁木齐大漠骏马文化传媒有限公司 13999859711
内蒙古：呼和浩特融联书店（0471）6263358
深　圳：深圳市新宏博文化传播有限公司（0755）82055352
长　沙：湖南国闻书局书报刊配送有限公司（0731）82253036

本期广告目录

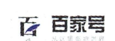

扫描二维码直接
下载中读客户端


新浪微博 @ 三联生活
周刊或扫描二维码


微信搜索 Lifeweek
或扫描二维码


扫描二维码下载
松果 APP

手机报订阅：移动用户发送短信 SLZK 到 10658000，包月 8 元，周一至周六每日一期。

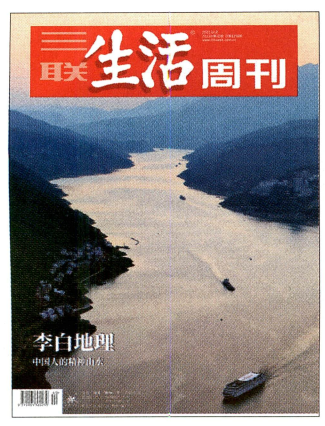
网络支持    

新浪网官方微博：http://weibo.com/lifeweek　腾讯网官方 QQ:800033183

三联生活传媒有限公司
《三联生活周刊》
全媒体广告与商务运营

地址：北京市朝阳区霞光里9号
中电发展大厦B座
邮编：100125
电话：+86 10 84681038
传真：+86 10 84681396
电邮：jingying@lifeweek.com.cn
网址：www.lifeweek.com.cn





2023 年第 40 期，总第 1258 期

李白地理

脱离当年的课本背诵之后，就会发现李白的诗歌有着常人无法比拟的壮阔意象，能写出与其他人完全不一样的感觉，或许这就是为什么这些诗句能够流传至今，依然震撼人心的原因。（@Way）

从地理的角度去解读李白很新颖，又很合理。李白的诗句给我们留下了许多经典的精神地标，就像文章中说的，中国人看到这些地名都会条件反射地想到这些脍炙人口的诗句。或许大多数人都不会拥有李白那样张扬的人生，但是我们可以在他的诗句里，体会到他眼中的风景。（@ 阿圆）

关注《三联生活周刊》公众微信平台（lifeweek），回复您对封面故事的评论，精彩留言将刊登在下一期杂志中。

群时代，一定要学会“晒”工作吗？

自从微信流行之后，大家动不动都要建个微信群，有时你不知不觉就被群主拉进了群里，尽管你十分不愿意。

对我来说，现在的群普遍到有点泛滥了。我清点手机里的群聊，五花八门，各种同学群自不必说，还有因为兴趣爱好加入的各种作家协会群、长短句诗书词群、五禽戏研究会群、×× 论坛活动群、驾校学员群。光是家人群我就有三个，和妻子的亲戚一个，和我的亲戚一个，后来我妻子又建了个群，成员就我们一家三口，我和儿子若不在家，妻子有个什么事，也不打电话发短信了，就直接在群里对我们说。

由于手机群太多，群里的成员几乎每时每刻都在往群里发东西，有谈工作的、有拉家常的、有推销东西的，还有发段子的。有些人今天吃了什么，昨天去哪个地方玩了，都拍成视频和照片往群里发，手机提示音此起彼伏几乎不停地响，让人应接不暇。一开始我对一些群还设置了免打扰，后来连免打扰也懒得设置了，彻底顺其自然。

除了偶尔在朋友圈里“晒”点东西外，我其实极少在微信群里发东西，至于别人发的东西，我有空时才点一下，极少去细看。有时别人在群里对我说话，我也懒得回，因为你一回对方就可能与你闲聊起来，无休无止的，哪有那么多时间。

工作群也是一样。我们单位加上司机一共就 18 个人，却建了十多个群。一些同事做了什么工作，取得了什么成绩，都喜欢在工作群里“晒晒”。在我看来，那是一种比较幼稚的做法，就像母鸡下个蛋都要叫一阵子一样，所以一开始我从不在工作群里“晒”我的工作，甚至都不在群里说话。

直到某一日，领导找我谈话，询问我每天的工作情况。我汇报一番后，领导却质疑道：“你说你干了许多工作，你干的工作在哪儿呢？我怎么没看到？”我头一次意识到，当别人在工作群里“晒”工作，而我不“晒”似乎就成了错误，因为领导也是靠工作群了解我们的工作动态的。

我回去后，立即把在工作中取得的成绩都拍成照片发进了工作群。同事们都感到我有点反常，一个在群里从不吱声的人，现在怎么集中“晒”起来了？我说现在是群时代，不跟上时代的步伐是不行的。

从此以后，我每干点工作都要在群里“晒晒”，领导还真的对我转变看法了，表扬我说：“你这段时间工作成绩很显著。”

但我的一位同事在工作群里“晒”成绩却遭到了领导的严厉批评。原来，外单位的人请我的这位同事写了一篇演讲稿，这位同事写好后把演讲稿发在工作群里，他一方面想炫耀一下，另一方面想让大家给他提点修改意见。我们领导看到后，却很不高兴，批评他说，我们单位自己的工作你都没做好呢，你却去替外单位的人干活。

看来，“晒”工作也是一门艺术，成也群时代，败也群时代。

（读者 屈广法）

本期截稿时间：9 月 27 日 19 时。本栏目欢迎来信，投稿请发信到：letter@lifeweek.com.cn


绘画：老牛
阅读之美
喧嚣时代 给灵魂一个栖息之地
在这里，有杂志有书籍
还有各种美好的趣味
天猫旗舰店

南非 |

无伴奏合唱团排练

9月23日，南非德班，一个无伴奏合唱团在纳塔尔剧院附近进行排练，为2023年阿尔伯塔日做准备。







英国 | **文艺复兴时期文化艺术装置展**

（右图）9月25日，英国坎特伯雷，一位女士在肯特郡坎特伯雷大教堂的中殿观看文艺复兴时期的艺术装置。



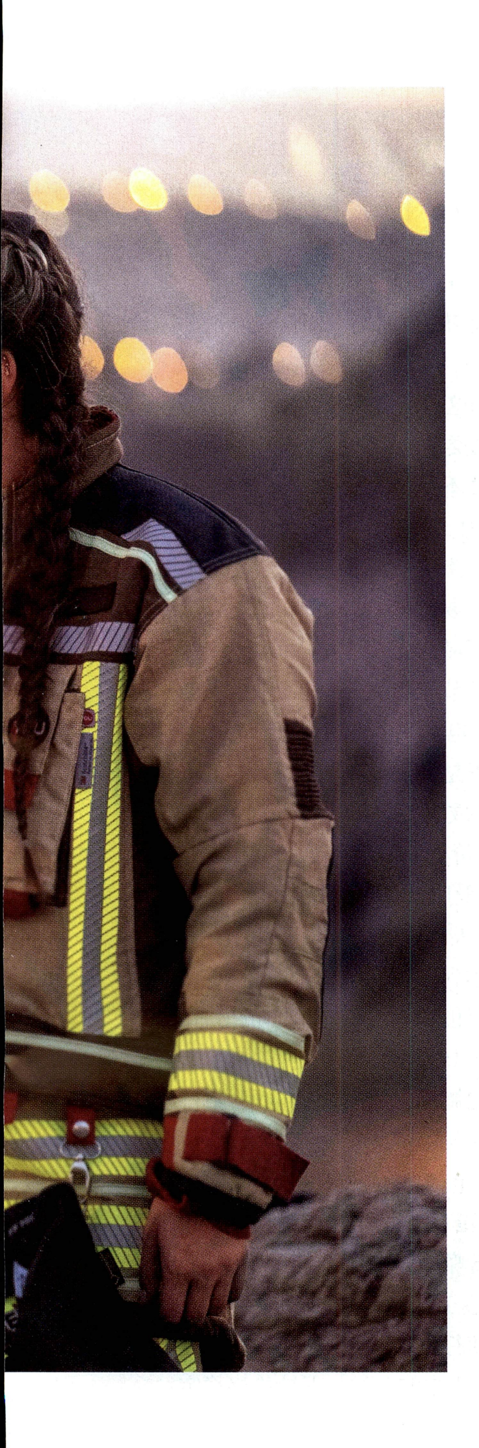
肯尼亚 | **传统马球赛**

（左页上图）9月23日，在内罗毕马球俱乐部举办的Casino杯比赛中，运动员在做赛前准备。

美国 | **中国舞剧《花木兰》巡演**

（左页下图）9月23日，美国波士顿，中国舞剧《花木兰》在博赫中心王安剧院上演，现场1600余名观众观看演出。



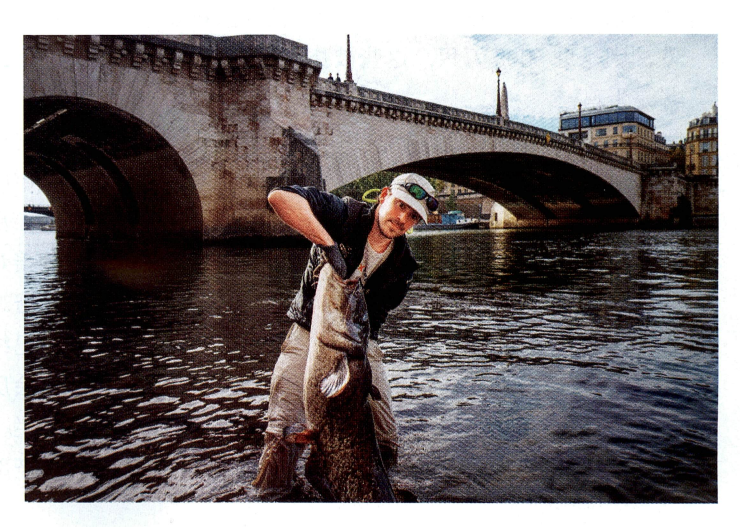


土耳其 | **女子消防员参加训练**

(左图)9 月 23 日,土耳其安卡拉,女消防员在参加训练后稍作休息。在安卡拉消防局的 1174 名消防员中,有 40 名女消防员参与地震、洪水和各种爆炸及倒塌等自然灾害的搜救行动。

法国 | **塞纳河边钓鱼**

(下图)9 月 25 日,法国巴黎,钓鱼爱好者展示他在塞纳河钓到的一条大鱼。



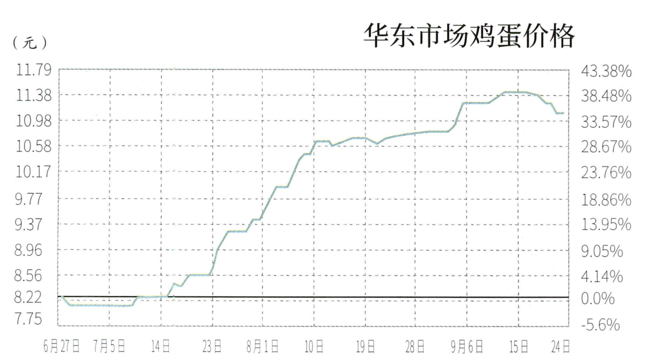
鸡蛋的季节性涨价

文 · 邢海洋

根据农业农村部的数据，8 月末，全国鸡蛋批发均价为 11.37 元 / 公斤，环比上涨 9.4%，而 6 月末上涨了 19.1%。到了 9 月份，蛋价还在稳定上涨中。具体到零售价，一斤鸡蛋八九元已颇为常见，30 枚一托的鲜鸡蛋已卖到了 29.9 元。一元一枚鸡蛋成了标配，对鸡蛋消费属全球前列的国人，构成了不小的压力。

今年鸡蛋涨价的脉络，其实可以追溯到年初的全球鸡蛋大涨价。今年年初，由于多地持续暴发禽流感导致大量蛋鸡被扑杀，日本鸡蛋价格持续上涨。3 月 16 日，东京地区蛋价每公斤达到 345 日元，约合人民币 18 元，这个价格比去年翻了一番，也创下了 30 年来的最高纪录。因价格太高，日本麦当劳里的照烧鸡蛋堡从菜单上消失了。

鸡蛋价格暴涨，既和禽流感有关，也是全球大通胀背景下食品涨价的一环。俄乌冲突导致全球粮食大涨价，饲养蛋鸡的饲料主要是玉米和大豆，2022 年全年涨价近两成。现代化的鸡舍基本是工厂式的、封闭式的，小鸡孵化、蛋鸡全生命周期都采用人工光照，这就和能源价格的波动挂起钩来，加上 2022 年能源价格涨了将近 50%，这些都反映在养鸡的成本中。不过和禽流感造成的供给不足相比，养鸡成本的增加在蛋价冲上天际的过程中还只是起着推波助澜的作用，席卷北半球的禽流感才是始作俑者。大约一年内，日本扑杀了将近 2000 万只家禽，美国是近 6000 万只，欧洲则是近 5000 万只，这些被扑杀的家禽中有一大半是蛋鸡。

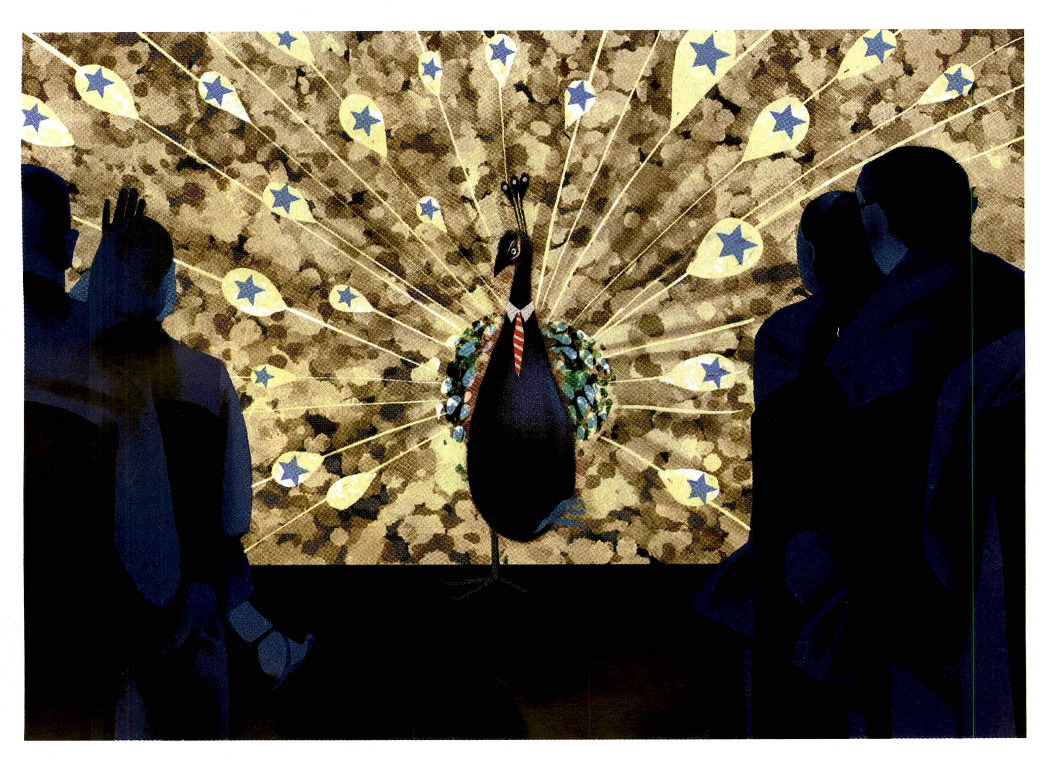


今年年初，有人制作了一个全球鸡蛋指数，英国以约人民币 2.7 元 / 枚排在第一位，中国台湾是 1.7 元 / 枚，日本是 1.4 元 / 枚，中国大陆只需 0.6 元 / 枚，若不考虑收入水平，我们这里的鸡蛋真是太平价了。

当海外禽流感随着鸟类的迁徙而四处传播的时候，我们有幸躲过一劫，但并不意味着我们这个鸡蛋洼地就没有涨价的内在驱动力。蛋鸡产蛋是有季节性的，春秋季温度适宜，蛋鸡产蛋率高，价格就会低，到了夏季和冬季，要么酷热、要么严寒，蛋鸡的产蛋率会降下来，此时鸡蛋就供不应求了。中国人吃鸡蛋也是有季节因素的，每年的春节和中秋，鸡蛋也成了礼品之一，家庭团聚的宴席上也少不了用鸡蛋烹制的菜肴，时值冬天和夏末秋初，正是蛋鸡产蛋少的时候，这就造成了供需上的不匹配，故而每年 3、4 月份是鸡蛋价格的低谷，9、10 月份蛋价有一个季节性的小高峰。

中国人是世界上最爱吃鸡蛋的人群，每年吃掉 4000 亿枚鸡蛋，平均每人 300 枚，本来不起眼的鸡蛋在家庭支出中具有了颇为独特的地位。今年玉米和大豆其实已经走出了去年俄乌冲突的影响，价格有所回落，可能源价格还是居高不下，尤其是在物价普遍回落的当下，养殖户利润微薄，这些都构成了行业的脆弱性。不过，相对于养牛、养羊、养猪，养鸡是最具流水线性质的现代农业。鸡的成长周期远比哺乳动物短，小鸡 21 天破壳，蛋鸡 120 天左右进入开产期，1 ～ 2 个月后进入产蛋高峰期，体质好的蛋鸡高峰期可维持 3 ～ 4 个月，一般 16 个月左右被淘汰。相对短的周期，养殖场得以随行就市，随时调整产能。整个市场也得以平滑供给与需求的曲线，保持价格稳定。

尽管蛋价比海外市场低很多，但今年上半年，全国蛋鸡存栏量是低于常年平均水平的。6 月，全国在产蛋鸡存栏量为 11.78 亿羽，属于历史同期偏低水平，这已经给予蛋价较强支撑，后期价格又继续上涨，一定会反映在蛋鸡饲养者的产能规划中，养殖场会加速补栏。过了 9、10 月份的价格高潮期，再等到新增鸡苗产蛋，蛋价就该降下来了。



栏目插图·范薇

“只有美国完全复苏”

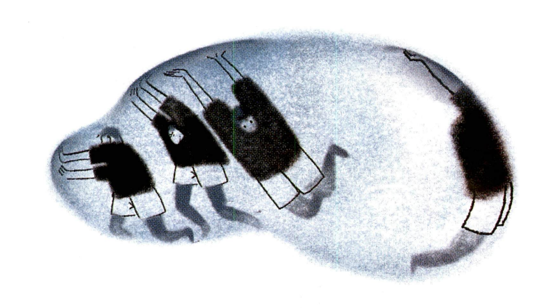
在G20之前召开的东盟（ASEAN）首脑会议上，国际货币基金组织（IMF）专务理事格奥尔基耶娃表示，在深受新冠疫情及俄乌冲突影响的主要国家和地区中，“只有美国完全复苏”。她表示，全球国内生产总值（GDP）比疫情前的预测少数万亿美元。虽然美国恢复到以往的经济状况，但欧元区GDP比原先预测低2%，中国及其他新兴和发展中国家的GDP也比原来预测低5%。

鲁大师薅小散

港股上市公司鲁大师，市值2亿港元，但账面上有4亿多的现金，市盈率只有4倍左右，明显被低估。为了证明公司账户上的现金是真金白银，鲁大师发布公告拟特别分红。于是股价狂飙，几天后几乎翻番。接下来，大股东宣布减持，并减持12%的股份，随后公司突然取消了董事会，也取消了特别分红。

资金出走

截至9月20日，全球股票基金在一周内流出169亿美元，抛售量是自去年12月以来最多。美国股票基金的资金外流规模最大，而欧洲股票基金的资金外流达到28周之久。与此同时，全球债券基金连续26周录得资金流入。持续高利率吸引了股市资金，很可能会引发金融市场动荡，并导致2024年经济硬着陆。



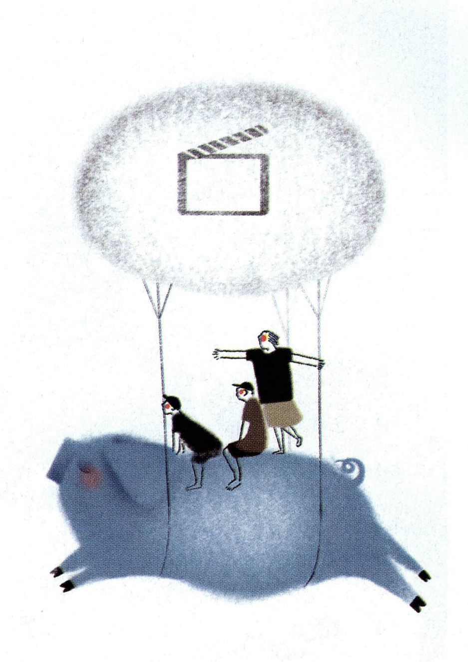
插电混动车型爆发

上半年，我国新能源车销量为 294.36 万辆，其中纯电动车销量为 200.6 万辆，同比增长 22.25%，而混动车销量为 93.5 万辆，同比增长却达到了 105.73%。最明显的例子是，在宁德时代的客户装机量上，卖增程车的理想已经超过带有大电池包的蔚来，成为仅次于特斯拉的第二大客户。整体动力电池市场变成了整体电芯产能过剩，PHEV 电芯产能紧张。



日本旅游

8 月 10 日中国恢复赴日团队游，但赴日旅客并未显著增加。当月访日游客为 215 万人，虽然整体人数已恢复到新冠疫情前 2019 年同期的 85.6%，但中国大陆游客数量仅为疫情前的 36.4%。按国家和地区来看，韩国游客为 56.9 万人，人数最多，比 2019 年 8 月增加 80%；其次是中国台湾游客，人数为 39.6 万人（减少 5.7%）；中国大陆排在第 3 位。

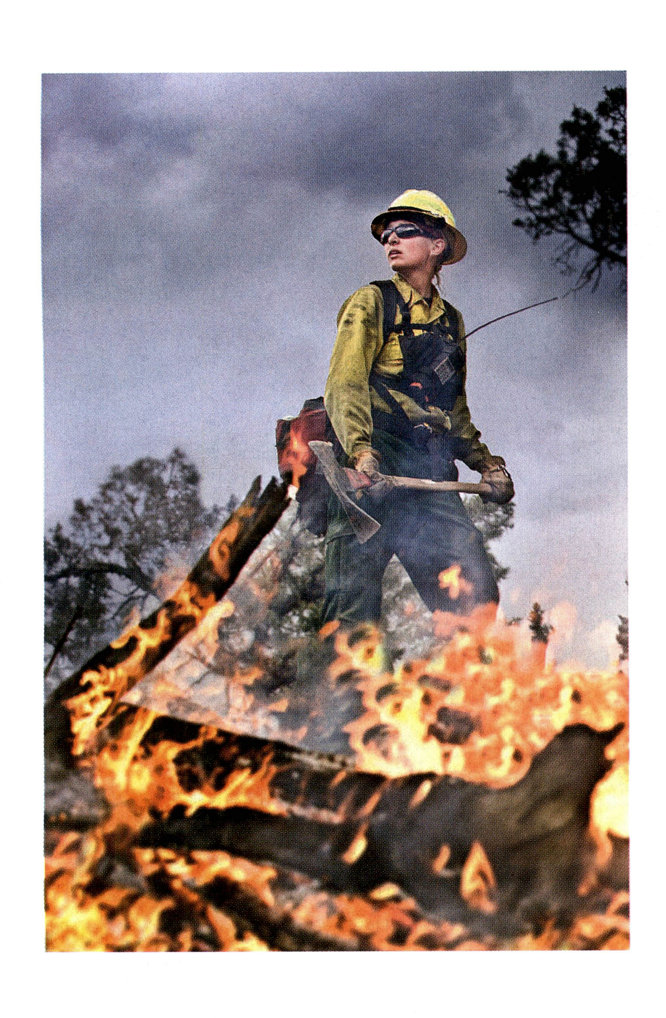


小程序里卖剧

“求小程序剧”，不少人在行业群里不断发帖寻剧本。在短视频市场，还出现了诸如《无双》“8 天赚一亿元”、《哎呀！皇后娘娘来打工》24 小时充值破 1200 万元的暴富神话，小程序剧甚至被贴上了“2023 年最盈利赛道”的标签。小程序剧在微信小程序里播出，一集时长 1～2 分钟，一部剧 100 集左右。投资少，却因为剧情紧凑，吸引观众付费观剧。

跨界的白酒

3.43 万辆，这是五粮液投资的奇瑞子品牌凯翼汽车过去一年的销量；542 万杯，这是瑞幸和茅台跨界产品“酱香拿铁”一日的销量。白酒被认为是一个可以穿越市场周期的行业，虽然高估值，且手握重金，白酒销量却连续 6 年下跌。于是，资产万亿、千亿级别的白酒厂跨界造车，设立产业基金，为未来做打算。走在前面的是五粮液，其酒业营收占比仅为 47.29%。



野火导致空气污染的全球趋势

《自然》杂志刊登了澳大利亚和中国学者针对全球野火导致空气污染的研究，结果表明，全球人口越来越受到景观火源（LFS）引发的空气污染影响，但在不同发展水平的地区之间，受影响的程度存在差异。该团队估算出 2000 ～ 2019 年每天的景观火源室外 PM2.5（细颗粒物）浓度和表面臭氧浓度，结果发现，2010 ～ 2019 年的 PM2.5 浓度比 2000 ～ 2009 年有所增加，臭氧浓度没有增加。在中部非洲、东南亚、南美和西伯利亚，景观火源 PM2.5 浓度和臭氧浓度一直最高，而低收入国家这两项指标的水平是高收入国家的 4 倍。在发达国家中，美国年均受火灾污染影响的人口数量从 2000 ～ 2009 年的全球第 8 位上升到了 2010 ～ 2019 年的第 2 位。

好消息



第二例猪心脏移植手术成功

2023 年 9 月 20 日，美国马里兰大学医学院进行了世界上第二例猪心脏异种移植手术，患者术后状况良好。2022 年，首个接受猪心脏移植手术的患者因多种原因在两个月后死亡。此次手术使用的心脏改进了检测猪心脏隐藏病毒的方法，编辑了其中的 10 个基因。



一种新的口罩材料

英国利物浦大学一研究团队开发出的新材料能将口罩“捕捉”新冠病毒粒子的能力提高 93%，这种材料的应用有望帮助阻断多种病毒的传播，对透气性的影响却很小。尽管还在研发阶段，但该团队已证明新型材料还可用于飞机、汽车和空调的过滤系统。

坏消息



屏幕蓝光与青春期提前

欧洲儿科内分泌学会年会上发表的一项研究显示，当雄性大鼠暴露在智能手机或平板电脑的蓝光下的时间越长，它们的青春期就开始得越早，并出现精子发育受抑制和睾丸组织受损的情况。研究者认为，这为进一步研究屏幕使用时间对健康的影响提供了依据。



超加工食品与抑郁

美国麻省总医院和哈佛医学院的研究团队分析了 3 万多名中年女性持续 15 年的健康档案，结果发现，日常摄入超加工食品（通常为高卡路里、可口的即食食品）越多的人，患抑郁的风险就越大。研究者特别指出，含有人工甜味剂的食品、饮料对情绪的影响尤其大。

从历史中，我看见了某一国在某一时代的大概情形，而后在文艺作品中我看见了那一地那一时代的社会光景，二者相证，我就明白了一点文艺的内容与形式都是事有必至，理有固然。

——老舍，《写与读》

我们绝对是由社会关系构成的生物，要是我们跟他人之间缺少了原始的依附关系，我们会变成什么样子？很显然，我们会变成玩游戏的人，变成一盘巨型象棋比赛的玩家，而我们的同胞则是棋子，因为这就是反社会人格行为和欲望的本质。生命在他眼中沦为一场竞赛，其他人似乎都是被移动、充当挡箭牌或者用完便弃掉的棋子。

——美国临床精神病学家玛莎·斯托特，《当良知沉睡：辨认身边的反社会人格者》

你可能觉得“极度干燥”来自日本——其实它在1985年成立于英格兰的切尔滕纳姆。你或许认为“哈根达斯”是北欧斯堪的纳维亚的牌子，但它却来自纽约……品牌创建不仅仅是许多一次性的欺骗行为，而且还是我们无法轻易摆脱的一种制度和一种环境氛围。

——英国咨询公司策略师罗伯特·琼斯，《牛津通识读本·品牌学》

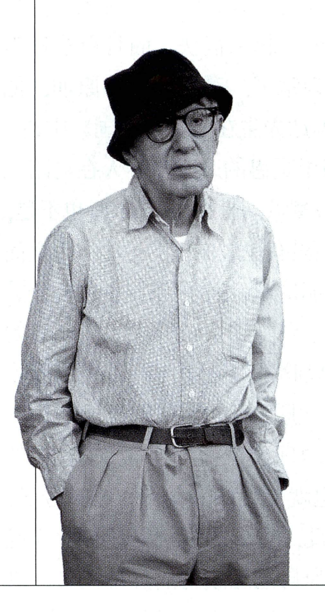
生活在18、19世纪之交的英国乡村，偏居一隅的奥斯丁凝眸观察辨析身边的世态，却尽占天时地利，提出了人类在此后几个世纪里都不得不面对的思想议题。她从新型个人主体的角度出发展开思考和想象，以三五户人家的“小小社群为聚焦或核心交点，将思想之线辐射进更广阔的社会”。

——中国社会科学院外文所研究员黄梅，《奥斯丁问题》



（插图 山羊胡）





我读小说家、诗人和哲学家；我艰难地读福克纳和卡夫卡，读艾略特，当然还有更费力的乔伊斯，但我喜欢海明威和加缪，因为他们很简单，促使我去感受……我尽可能自我教育，不是为了学位或什么崇高志向，而是为了在喜欢的女人面前不显得自己是个呆瓜。

——美国导演伍迪·艾伦，《毫无意义》

数字

250
克

2020年，美国小行星采样探测器奥西里斯-REx在小行星贝努上采集了250克岩石、尘埃等样本，它们在9月24日被样本舱带回地球。

10.5
公里

全国首条悬挂式单轨商业运营线——光谷空轨一期工程在武汉开通运营。光谷空轨一期线路全长10.5公里，采用全自动无人驾驶模式运行，最高时速60公里。车体悬挂于轨道梁下方凌空“飞行”，被称为“空中列车”。

1.42
亿

92岁的传媒大亨默多克宣布将于11月退休，他的长子拉克兰·默多克将成为新闻集团的唯一董事长。默多克在福克斯公司积累了1.42亿美元的养老金。

城里人与乡下人

文 · 贝小戎　图 · 谢驭飞



多年前，我家请过一个来自西北地区的育儿嫂。有一次去超市，她突然问我为什么推车不会从自动扶梯上滑下去，我说大概轮子上有卡扣，刚好跟扶梯能卡得很牢。当时我觉得大姐的常识很匮乏，其实现在想想，这些知识学起来很快，而且有些日常现象城里人只是习以为常了，对于其中的原理，他们也是不甚了了。费孝通先生在《乡土中国》中说："乡下人在城里人眼睛里是愚的……乡下人在马路上听见背后汽车连续地按喇叭，慌了手脚，东避也不是，西躲又不是……乡下人没有见过城里的世面，因之而不明白怎样应付汽车，那是知识问题，不是智力问题。"

一个农村人离开家乡，到了城里之后，刚开始也许懵懂无知、呆头呆脑，但慢慢可能就会脱胎换骨，让人刮目相看了，泥腿子的后代照样能成为医生、科学家、律师。地理学家段义孚说："我们的根性与早期的经历，也就是我们的文化和成长经历，并不能束缚我们。相反，它们是我们的起点，从此出发，我们便可以成为自己想成为的那种人。在现代社会，人类个体的生命路径可以从民族走向宇宙，从炉台走向世界。"

当一个见过世面的乡下人再回到乃至单纯想到他的老家的时候，他可能会看不惯自己的长辈。法国社会学家迪迪埃 · 埃里蓬说，去了巴黎之后，再去探望父母，他有一种不适感、一种抽离感。"每次我和父母坐在一张饭桌上，我就会感觉到一种难以捉摸和形容的不适：他们说话行事的方式与我重新跻身的这个阶级差异巨大，他们会在每段谈话中肆无忌惮地表现出一种肤浅的种族主义。"

乡下人也许缺乏生活常识、思想观念落伍，但是他们并不缺少生活智慧。德国哲学家理查德 · 大卫 · 普莱希特在《认识世界：古代与中世纪哲学》一书中说："拥有实践智慧意味着，自信且明智地掌握生活……拥有实践智慧之人管理自己的生活，了解自己的愿望，反思自己的判断，继而在任何个别情况下，着眼于全局与整体上尽可能好的生活而做出决断。"

我老家在皖北农村，高考后到南方求学、工作，现在人到中年，对老家并不是很依恋，只怀念老家的食物。雨后漫天的蜻蜓、流水潺潺的小溪、鸡犬之声相闻的院落已经荡然无存，只有堆满酒水饮料的超市、装着大铁门的小洋楼，以及路边横七竖八停着的汽车。怀念过去的人会很痛苦，因为再也回不到过去了。段义孚在他的自传中说："悲观主义者会认为自己的黄金时代在过去，相反，乐观主义者常把黄金时代放在未来。"

有许多发达了的乡下人会比较怀旧，觉得大城市的生活千篇一律，老家过去的习俗很有特色，而老家的日益现代化，对传统的破坏是摧枯拉朽式的，那些古老的东西渐渐都要湮灭了，比如最基本的对辈分的讲究。段义孚却认为："现代化让人们的日常生活产生出了更多而不是更少的文化多样性。过去的多样性是因孤立而产生出来的，纹理显得粗大。人们可以乘坐火车或轮船从一个国家前往另一个国家旅行来了解不同的文化。但是，以技术为基础，通过高速的文化交流与贸易而产生出来的文化多样性，其纹理是细密的，人们一边走路一边就能体验。"但这种多样性可能已经不那么本真了，是脱离了环境的、人造的、投机性的。

可逛性高的书店

文 · 程旭　图 · 谢驭飞



书店似乎就不是给忙碌者准备的。忙碌者上书店，直奔柜台或角落处屏幕冲外的电脑，查书，找书架，拿书，结账走人，一气呵成。偶尔碰见这样的情形，我会想起小时候尚未开架销售的书店，说一句"同志，帮我拿本《在人间》"能省不少中间环节。

如今进书店并不会迎上来一位店员劈头就问"您要挑什么方面的书，我可以帮您找"，或者拿本大众菜谱对我说"您的气质特别适合读这本书，没关系，您可以先试读十分钟"。如数家珍般为读者推荐书的，要么是地铁口摆摊签售的小伙，要么是书展的隔音玻璃房里直播卖书的主播，要么是图书集市的摊主，你拿起一本书，书后面真的会有一个声音惊喜雀跃："这本魔法书终于遇到了它的主人！"

如果有十分钟的时间"随便翻翻"呢？面对浩瀚书海，找到一个摆书水平高且贴心的书店尤为重要，这几乎是检验书店是否适应当代生活节奏的黄金标准，也是线下书店的独门绝学。我常去三联韬奋书店，进门的第一溜书摊就摆着当季热销的好书，在这个位置待十分钟，信息量抵得上刷一星期书评博主和出版社公众号的分享内容、半个月豆瓣网新书的更新动态和小半年图书业界的新闻热点。当然也有直接照着电商平台的销售榜来摆书的书店，与之相反，有的书店新书区不如叫古籍区，放的书像是上一季畅销榜卖出去的二手书循环回来的。有的书店把精力全用来在社交媒体上写"书店日记"，主业漫不经心，导致摆的书鱼龙混杂，像美国童书作者莱恩·塞兹尼克讲的那样，鸡贼的作者会溜进书店，把他们的作品封面朝外摆在书架上而不被人察觉。

忙碌者也无须因为没有自拍的需求就不去网红书店，一些"最美书店"有着和它装修成本相符的布展水平。去茑屋、诚品、先锋、单向街这样的书店像逛一场小型展览，看了书又逛了展，一举多得。我们不仅能看到为近期新闻热点提供探查缘由和深度阅读的专区，还能碰到"有毒的男子气概""毫无意义的工作""哪里贵了"这样有态度的主题陈列，甚至会有公益文创义卖、作家手稿展和书籍设计展。不知道读什么，可以去书店偶遇惊喜。

忙碌的人想读什么书，就立刻要弄到手。一个周末，一位朋友大清早就给我打电话，说他的老板第二天要飞欧洲，列了个长长的机上读物清单，务必要当天买齐。他们行政办公室的人都撒出去买书、借书了，兵分书店、仓库甚至图书馆几路，但仍有几本关于欧洲中世纪史的书没搞到，让我帮忙想想辙。我上网搜了一下，果然有几本绝版书缺货，二手书平台的卖家又不在本地，当天很难拿到书。我就给他推荐了几家学术书店及高校图书馆，下午他说果然都找到了。

这个故事我反复讲给朋友听，不仅在于它十足的"八卦"气质——霸道总裁拍脑袋的需求，下属不惜一切代价去满足，其实这件事令我唏嘘的是那种"我就要读那本书"的劲头。一本书死活找不到，可能是缘分或再版的契机未到，也可能是你连书名都想不起来了，如果有书店能提供这种"找书"服务，想来会很有市场。

本栏目投稿信箱为：roundtable@lifeweek.com.cn



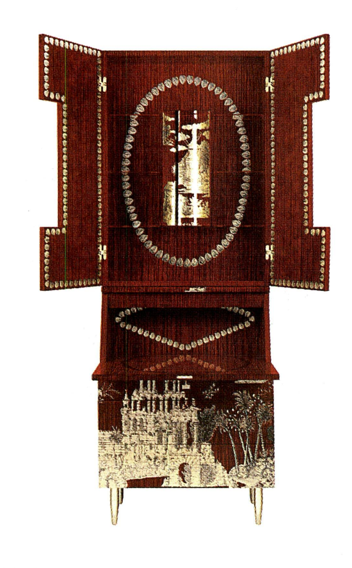
由静入动

卡地亚 SAMA 高级珠宝项链以一颗19.27克拉的斯里兰卡蓝宝石为中心，向外荡漾出圈圈涟漪，每个漩涡图案的厚度、倾斜度和比例都精准到毫米，背后由手工嵌入的铰接部件近乎隐形，令项链整体贴服肌肤。



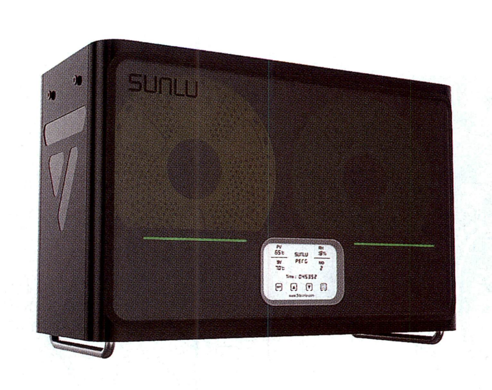
滴墨式计时

万宝龙尼古拉斯·凯世计时码表致敬了首枚滴墨计时器的设计，下方两个小表盘左为60秒计时盘、右为30分钟计时盘，立体的双向指针悬置于中间，结合两侧分别旋转的盘面指示时间，全新字体更显摩登。



艺术家居

Fornasetti 三脚柜的表面图案由金箔描绘，经由木质丝网印刷和手工上漆，呈现独特的泼水效果，异国情调的“大科罗曼德”场景取材于皮耶罗 - 福纳塞蒂上世纪50年代的创作，充满东方风情。



3D 打印干燥箱

Sunlu Filadryer S4 根据各类 3D 打印材料预置灯丝温度，8 个通风口和 350W PTC 加热器将水分蒸发的同时让材料保持在适宜状态，触控屏方便设置和调整所需参数；非工作状态可用作打印材料储存盒。

生物材料

CAMPER KARST 芭蕾舞鞋的灵感源自喀斯特地貌，模仿石头曲线的厚圆形外底采用含有 30% 生物循环化合物的轻质 EVA，再生 PET 衬里最大限度地减少浪费，同时确保耐用性。





黑胶音箱

Bowers & Wilkins 600 S3 系列音箱专为黑胶爱好者提供，4 种不同的音箱针对 4 种用途，通过增加钛制高音振膜来降低音箱的共振频率，从而获得更加平滑的音质。

潮流理容

AUGER 男士理容工具套装包括剃须刀、指甲钳、指甲锉、修眉刀等，其中 5 刀片式剃须刀的弹性独立悬架配备 3D 摆动功能（摆幅 30 度），可自然贴合皮肤表面，立体柄形指甲锉更易于手持操作。







欧洲银莲花

以欧洲银莲花为原型的 Sicis Acqua 耳环，三片精致花瓣采用微型马赛克镶嵌技术，表现出动感形态，一颗透明的海蓝宝石充当主石。



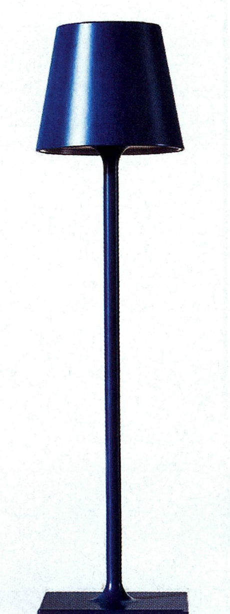
线条分明

柔滑海军蓝色小牛皮制作的 Ferragamo Wanda 单肩包，展示出简洁利落的长方形轮廓。线条分明的提柄与包身融为一体，两侧配有金色马蹄形按扣。

电光蓝色

De Grisogono Tondo 腕表采用发光复合玻璃纤维表壳，白天吸收阳光，夜晚闪烁炫酷的电光蓝。表圈与表盘镶嵌 108 颗蓝色蓝宝石，与表壳及粗皮表带的色彩相互呼应。





充电台灯

Poldina Pro 台灯以镀漆金属作为饰面，底座安装充电电池。触摸式按钮位于扩散器的顶部，可以调节灯光的强度和色温。



豆子原型

在芬兰语中，Alku 是“开始”的意思。Marimekko Alku 陶瓷砂锅的原型来自豆子，简单的图形化设计为餐桌增添欢快氛围。



复合金属

Herman Miller Verus 扶手椅用黑色复合金属框架搭配深蓝色皮革饰面，可以支撑高达 130 公斤的重量，0.8 米宽的椅面提供就座的舒适感。

内核稳定

如何做个不内耗的年轻人

主笔 · 杨璐

后疫情时代，全球状况都不算好，人生活在其中就会感受到压力大增。中国又处于经济新常态的转型期，年轻人面对的是风险和不确定性增多的社会。在这种客观环境下，如果成长中没有形成稳定的自我价值体系，没有心理灵活性，能够获得的资源支持也不多，就会痛苦。但事已至此，一直追溯过往不一定能减轻痛苦，想要从负面情绪里走出来，还得靠自己去善待、接纳、治愈自己。

年轻人都在痛苦什么

我第一次关注到“内核稳定”这个词，是看到一个节取自综艺节目《爸爸去哪儿》的短视频。视频里主持人李湘的女儿王诗龄被一个小朋友抱起，那个小朋友抱不动她，于是说：“你太胖了。你太重了。”王诗龄没有生气，她很平静地对小朋友说：“你多喝点酸奶去好不好。”言外之意，不是自己太重了，是小朋友力气太小，应该去长点力气。我看到有年轻人留言说：“不自证的道理，王诗龄3岁就懂了。”同时，“王诗龄的内核稳定”也随着视频流传开来。有的年轻人说羡慕王诗龄内核稳定，有的年轻人说羡慕王诗龄拥有不内耗的人生，甚至在“我为自己下辈子找的妈妈”热搜里，微博上很多人的答案都是李湘。

我无法判断真实的王诗龄究竟是怎么样一个孩子，但我感兴趣这个视频流行起来的原因。实际上，每隔一段时间，网上就会流行一个类似于“内核稳定”的热词，比如说，“精神内耗”“×××比我的精神状态都稳定”句式，甚至“精神状态最稳定的动物”。有一种叫作水豚的动物，因为无论发生什么事，它看起来都没什么表情，也被认为是情绪稳定。那么多本应该心智成熟的成年人，不仅仅羡慕3岁的小女孩，还羡慕水豚。这些不可思议的现象出现，可见网上的年轻人对精神不痛苦有强烈的向往。与互联网上的热词相呼应的是，中国科学院最近发布了《2022年国民心理健康调查报告：现状、影响因素与服务状况》，根据对8万名大学生的心理健康状况调查，发现抑郁和焦虑风险的检出率分别是21.48%和45.28%。

年轻人都在痛苦什么？暂停实验室是一家连接心理学科研与大众应用的研究型商业机构，它通过互联网向公众科普心理学知识，也开设线上的情绪训练营。它的受众和用户很大比例是受过

高等教育的青年人和中年人。“精神内耗”“内核稳定”等都是一些情绪化的表达，我想通过暂停实验室的日常工作，把这些痛苦“具体化”。创始人郭婷婷说：“这两年，我感觉不喜欢自己工作但又不知道去哪儿的人挺多，比如觉得自己在公司人际关系不好，比如说认为这个工作不是自己想做的，或者说这个工作压力太大，自己都要耗竭了等。另外一种常见的情况是可能工作过一段时间，也可能毕业之后考研考公，第一年没考上，在家二战、三战。这个过程非常难熬，非常孤独，因为一方面已经毕业了却没有工作，一方面他们做的是千军万马挤独木桥的事情，难度很大，同时可能没有太多同伴跟他们一起。即便是考上了，未来也是不确定的。他们又努力，又很迷茫。”

这些问题表面看像社会问题，而不是心理问题，我以为可以通过职场思维、职场技巧、考研考公辅导来解决，为什么最终导向的却是心理学领域？郭婷婷说：“在网上发泄情绪的人太多了，来我们这里的其实是少数。当他们来这里的时候，一般都是真的很崩溃、很难受。这种难受已经没有办法用其他方式去解决了。比如说他找了几份工作都干不下去，接下来再找工作可能还会处于同样的状况，或者可能没有勇气继续去找工作了。比如说考研考公的人，他每天都在‘一学习就反感，不学习又非常痛苦觉得自己啥也没干’的摇摆里面。他可能晚上还睡不着觉，不睡觉第二天精力差又学不下去，在这样的循环里生活质量是很低的。所以，这个时候，他们先想到的是改变自己。”

追求“内核稳定”，到底是在追求什么

“内核稳定”并不是一个心理学术语。年轻人这些网络上的情绪表达，概括起来，庄晓丹说：“大概就是希望不难受。”庄晓丹是中国心理学会注册心理师、美国心理咨询协会会员，还出版过《如何做一个情绪稳定的成年人》。她说：“这是不可能的。人只要活着就不可能不难受。”她在书里也科普过如何看待情绪：“虽然现在看起来社会上人们的情绪问题泛滥，甚至情绪本身都被贴上了‘问题’标签，但情绪原本并不是一种问题。相反，在整个进化过程中，它一直扮演着帮我们解决问题的角色，是一套强大高效的生存、社交机制。”

情绪像一个人的安保系统。庄晓丹在书里写道：“情绪只需要一个瞬间的认知评估就可以激发，它比复杂思维反应要迅速得多。现在人们经常觉得不经思考的情绪反应是一种不成熟的表现，但在危急时刻，正是这种条件反射式的反应在拯救自己。”比如现代客机满员紧急疏散的时间限制是90秒，想象一下需要花半个小时登机的飞机要在这么短的时间内清空，只有条件反射式的恐惧情绪和恐惧所诱发的生理应激反应能够迅速把乘客带向安全。情绪能触发行动。庄晓丹写道：“如果我们企图用单纯的理性带动行为，往往会发生这样的情况：我们认为所有的逻辑都是对的，道理我们都懂，但我们就是动不了。这可能因为我们没有足够的情绪可以支持这一行动。”情绪也有辅助交流、维系关系的功能。跟人讲话的时候，有相称的情绪才动人，与人交往时产生相似的情绪共鸣才能联结紧密。

“内核稳定”这个愿望，不应该是没有情绪，庄晓丹说：“我觉得更应该接近于情绪反应和他遇到的外界应激成正比。比如你说你很焦虑，你要高考你会不会焦虑？高考完了是不是就应该不焦虑了？但如果高考完了还焦虑，那就有问题了。比如说，你遇到伤心的事，你哭是对的。如果你是笑的，这就不正常了。”

“内核稳定”“情绪稳定”这样的词语，甚至让这些专业的心理学研究者和工作者觉得“不太好”。郭婷婷说：“比较接近年轻人诉求的那种心理状态，我们常用的一个词是心理灵活性。我们经常用一个比喻，就是说我们自己是天空，那些情绪是云彩。一个有心理灵活性的人，他会意识到云彩是变来变去的，任何情绪的云彩都能接触他，他自己是不变的、稳定的。包括他不会因为外在的评价而有巨大的波动，因为他对自己的认识相对稳定。”

不稳定的人是相反的状况。郭婷婷说：“可能


（视觉中国 供图）

就因为别人一句批评，哪怕这个批评是针对事情的，而不是针对他的，他都会给自己再加一层。你批评我就意味着我不好，不仅仅是你批评我的这个地方不好，我整个人都是不好的。他会放大批评的影响力。”郭婷婷经常用“第二支箭”来进行比喻。她说：“第一支箭是每个人都会承受的，因为人总会遇到一些打击。第二支箭是那些自我批评、自我评价。其实第一支箭是有限的、可控的，而第二支箭你随时可以射向自己，你想射多少就射多少。自己扎自己，还更能扎到痛处，频率更高。比如今天领导批评你一次，你可能再批评自己10次。领导只批评你这件事没做好，你对自己的批评可能把你小时候犯过的错都想了一遍。别人受到批评痛苦3分，一个有这种思维方式的人，他的痛苦可能是10分，而且持续的时间还比3分那个人要长。”

一个人在面对各种情绪的时候，如果想达到“天空”的状态，就跟“自我”高度相关了。简里里是心理咨询平台简单心理的创始人兼CEO，她是伦敦大学学院认知神经心理学硕士，国家二级心理咨询师。她觉得年轻人向往的那种状态，核心概念是“有相对稳定的自我价值体系，有稳定的自我评价”。简里里在她的书《简单心理：向内看见》中写道：“即便他们与所在社会环境的‘主流价值体系’有所不同，也不会因此而感到羞耻，不会非要去改变自我或者环境。他们能够为自己做选择，并为此承担责任和代价。”简里里觉得这是一种非常理想化的状态。她说：“我觉得这件事最核心的包括：我是怎么看待自己的，我是怎么看待别人的，我认为世界是怎么评价我的。举一个不特别恰当的例子，比如说你认为自己性别是女性，如果有个人非说你是个男性，你肯定不以为意。因为这无法撼动你对于自己的评价。但是如果你对他人的一些评价非常敏感，大多数时候是因为你对于自我被评价的这一部分并不真的确信，他人的评价容易撼动你的想法，使你对于自我产生怀疑，要去澄清和佐证。”

年轻人为什么如此痛苦

现在年轻人的痛苦，有一个特殊的原因，就是疫情。郭婷婷最近到大学里做一些讲座和招聘，她说："不知道我是不是有点主观，但我总感觉学生们看上去不是太有活力，处于一种比较麻木的状态。我去问了一些心理咨询老师，他们也有类似的观察，说现在这一拨大学生感觉没有好奇心，然后情绪处于一种比较隔离的状态里面。"

"隔离"指的是比较淡漠，不高兴也不愤怒，就像自己跟情绪隔了一层。郭婷婷说："三年疫情，人际交往是被减少了。真人跟真人之间互动减少之后，一个人待久了，情绪就不太容易流动。他可能就处在淡漠的状态。说白了，这就是生活中多样性的刺激在减少。"情绪隔离还有相反的一面，就是崩溃或者愤怒越来越频繁。郭婷婷说："他跟自己的情绪隔了一层，不代表他没有情绪。他只是暂时跟情绪失联了，但这些情绪积压久了之后，比如他遇到一件很愤怒或者会激发他的事情，他可能就会反弹到另外一个方向，就是情绪过激。现在的情况，有些人就在情绪隔离和情绪过激之间摆动。它有点像势能，从前人们可能是小幅度在摆动，现在可能就是大幅度的。"



（于楚众 摄）

暂停实验室创始人郭婷婷

人是会受到环境的影响的。庄晓丹说："现在全球的状况都这么差，它的影响之大可以拿气候变化打比方，人们生活在其中，就是会感觉到压力增大。这是群体性的应激反应，大家都在战斗－逃跑的反应里。如果在高压之下，人的反应还是非常平淡，那就可能是解离了，这比战斗反应还更严重。"在这样的环境下，一个人能获得的资源是否充沛就会导向不同的状态。庄晓丹说："一个人如果资源和面对的挑战能够互相平衡，他受到压力和挑战时可能表现得比较平静。资源充沛就是各方面不能太差，比如说经济上不能太差，周围环境相对友善，受到的教育或者说教给他的应对方式还不错，相对健康，等等。"一个人如果资源不多，面对一个小挑战可能都会痛苦。庄晓丹说："我举个例子，你有100块钱丢了两块钱，可能你都不知道怎么丢的。但你只有两块钱，丢了两块钱，可能你就感觉很崩溃了。"

这些反应方式也许是人的天性。年轻人可能没有这些心理学知识，但他们在社交媒体上对王诗龄羡慕的内容，其实就是面对挑战时的各种支持：他们羡慕王诗龄是富有家庭的独生女。这是经济上的资源。他们转发一张李湘看王诗龄的照片，说里面是满满的母爱和欣赏。这是羡慕父母之爱的资源。他们到处扒李湘和王岳伦接受采访的只言片语，从中找到"理想父母"。李湘希望王诗龄了解世界各地的文化，然后选择一个自己喜欢的地方生活。年轻人在这一条下面的感慨是："没有谈结婚生孩子这些。"王岳伦让王诗龄去上国际学校，因为这些学校以孩子为主，尊重孩子的个性。老师都是外国人，不认识家长都是谁谁谁，对孩子都是一视同仁，不会有不平等的现象。下面的留言觉得他揭开了东亚育儿的遮羞布。

除了疫情后全球恢复期的特殊情况。中国正处于一个结构性的变化时期，人们也会受到冲击。经济进入新常态，高考和研究生扩招让文凭难以成为好工作的敲门砖。几年前，我们在做"小镇

做题家”相关选题时，有采访对象回忆，他们读中学时，老师激励他们考上“985”年薪50万，考上“211”年薪20万。等他们本科、研究生毕业真正找工作的时候，发现老师家长许诺的那种工作和生活很难实现。

如果站在年轻人的角度，痛苦就很容易理解。这代年轻人的父母经历过改革开放红利期，他们自己或者旁观了同龄人考上好学校、找到好工作。这条路径成了父母的人生信念，而密集型的教养方式则更可能让孩子在优绩竞赛中取得成功。优绩竞赛越激烈，父母对孩子的干预就越严密，现在甚至扩展到了成年之后。庄晓丹说：“为了胜出，许多人类正常发展需求都被削减，比如说社交、自我探索、为了适应环境的观察和摸索等，除了考试能力以外，可能其他能力都没发展起来。一个人牺牲了童年，牺牲了青少年，费了九牛二虎之力才卷了上来，可时代变了。当年努力时的许诺都没有兑现，他们很难一下子扭过来。”

时代在变化，不可控的因素越来越多，人缺乏力量去应对，也会造成痛苦。从近期看，父母、学校和社会并没有根据时代变化调整对待年轻人的方式。庄晓丹说：“经济基础决定上层建筑。上一代人觉得有饭吃有衣穿有工作，还要什么呢。这一代年轻人是在相对富裕的环境里长大的，他们追求的不一样，他们要的是自我价值感，要的是有尊严的生活。比如从前强调要勤勤恳恳，现在年轻人不那么认同，他们不满足于简单糊口，而对环境和他人对待自己的方式有更多诉求。”

往远期看，面对不知什么时候风险就从哪里冒出来的未来，本应发展出一套灵活的生存本领。父母或者养育环境给孩子规划的人生却基于社会经济稳定增长这个前提。庄晓丹说：“有些父母在自己心里踏实和孩子心里踏实之间，会选择自己心里踏实。而且中国本科率只有4%多，父母只能在他们有限的世界观里去为孩子规划。父母会摁住不可控、不可知，比如孩子马虎，但父母不允许马虎。现在都已经有AI了，未来社会生活、就业市场什么样谁都很难预测，但孩子们还生活在一种高度被控制的状态下。他们识别和应对不可知不可控的能力很难得到发展。他们当然也会恐惧，人在恐惧的时候，更容易妖魔化、敌视、攻击对方。处在这样的环境、心态下，人也会更加痛苦。”

年轻人痛苦，最直接的原因是很多人没形成稳定的自我价值体系。简里里说：“理论上人从出生开始，分离就开始发生了。这个过程从他开始说‘不’，一直到他上学、青春期，都要在探索中。他从原生文化中走出来，有一些他认同，有一些不认同，他需要在这个过程中建立自己的价值观，慢慢成为一个独立的、成熟的人。当一个人独立和成熟，生活中肯定会遇到各种糟心事，但不会让自我有特别强烈的痛苦感：比如我不被人喜欢、我特别讨厌自己等。”在现在这样的养育文化里，这种分离比较困难。简里里说：“客观上，结婚、生孩子等各种人生大事里，父母想要干预得特别多。主观上，很多父母不肯放手。我现在在养孩子，在读一些书。比如书里建议，小孩1岁之后，父母要让他知道，他是重要的但不是最重要的。有时候妈妈有其他事情做，他要等一等。我觉得在做这件事的时候，父母是要告诉自己，跟小孩要分离。”

父母对于让孩子形成独立、成熟的自我并不敏感。简里里说：“孩子长大独立，离开父母，对父母来讲是非常难过的。这意味着父母的衰老，面对死亡。对有些人来讲，养育孩子还可以满足自己，比如他生活里没什么有价值感的事情，就养育孩子带来特别大的价值感。他就不会放孩子走。如果父母对孩子不放手，孩子稳定的自我很难发展出来。”社会环境里还有很多抽象的“父

当一个人独立和成熟，生活中肯定会遇到各种糟心事，但不会让自我有特别强烈的痛苦感。

母”存在。简里里说：“比如有的大学早上辅导员站在教室门口抓学生迟到。大学生已经是成年人了，他不上课，如果挂科，自己承担就可以了。比如全职儿女，或者它的变形‘霸道总裁爱上我’，这些都是有一个人来养你。”

这种文化或者家庭，会出现既听从依赖“父母”的，又恨“父母”的年轻人。简里里说：“人长大要离开家庭是一种非常原始的力量。人成长的过程必然要从精神上面对对于父母或象征意义上的父母的失望感。知道他们并不全能，他们有自己的局限和弱点。这样人才能从中离开和长大，为自己争取和做选择。这个过程中人开始意识到父母的价值观可能我不认同，我能够形成自己的价值观，同时我也不渴望去改变对方。所以，当一个成年人被全面控制，没有独立起来的时候，他会把所有的不顺利、怨气、失败、错误都归咎于控制他的父母或者社会文化身上，而不是像个成熟的成年人一样自己承担责任。”

“内核稳定”的方法论

我们做这个选题，除了报道这个社会现象，也想能不能帮助深陷精神内耗的年轻人。但采访下来，发现人的内心百转千回，没那么简单。无论通过简单心理平台寻找咨询师的来访者，还是参加暂停实验室训练营的用户，都不是精神内耗最严重的人群。解决精神内耗，寻求内核稳定并不是“发烧 40 度，就去看发热门诊”的“有病治病”逻辑，而是健身房的逻辑，“想健身的才去健身，而不是长得胖就去健身”。想学习心理学知识，或者通过专业途径减轻精神内耗的是少数人。甚至有人认为，追求“内核稳定”或者准确地说——“心理灵活性”，是社会对成年人的 PUA。心理学上的求助延迟一直是个问题。郭婷婷说：“我看发展中国家包括中国焦虑抑郁的数据，主动求助者一直不到 10%，其中去医疗机构的只有 3.6%，还有一些是在网上找互助小组，也算求助。精神心理的事跟其他身体疾病挺不一样，它有点类似于高血压糖尿病，是生活方式和思维方式的问题。”

主动寻求解决精神内耗的人少，首先因为很多人对心理上的痛苦没有太多概念。郭婷婷说：“抑郁和焦虑是很抽象的词，我们在面对大众的时候要拆解一下：抑郁就是你觉得生活中什么都没意思，打不起精神。焦虑就是容易灾难化思维，总把事往坏处想。这么说，大家容易跟自己对得上。”还有一些人是对改变有畏惧。郭婷婷说：“痛苦这件事也是可以习惯的。我遇到一些人，他们会意识到改变让他不舒服。比如说：‘我最近居然不内耗了，我很慌。’因为他过去一直处于内耗状态里，内耗变成自我认同的一部分。”还有人是从痛苦里获得一些隐形的好处。郭婷婷说：“比如我就是一个容易胡思乱想的人，把一些归因归到父母那里会好一点。它会解释我生活中的一些事情，使得我不需要为这些事情承担责任。”

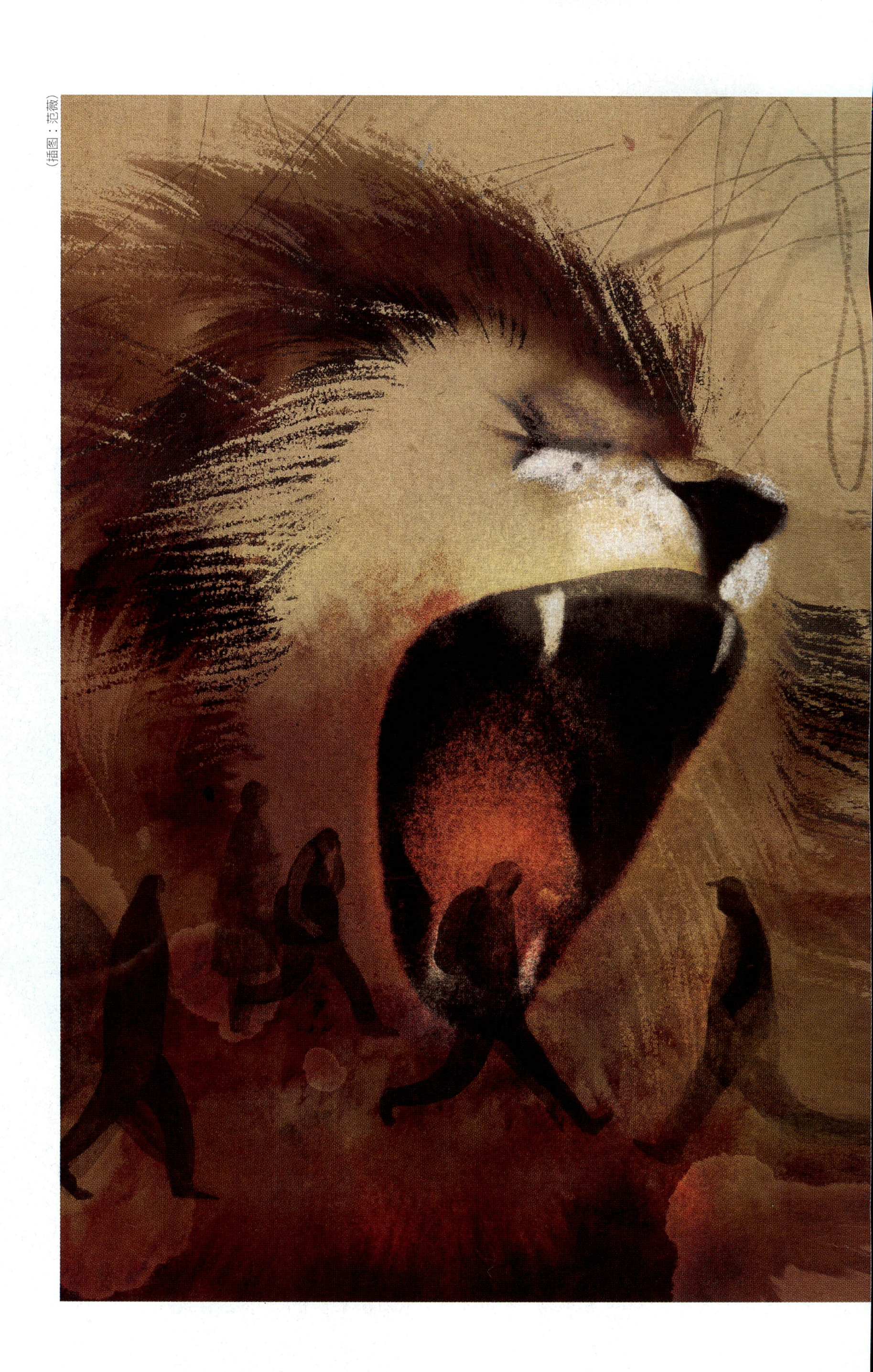
人可以被允许一直痛苦下去，不改变吗？当然可以。简里里说：“最终每个成年人都要为自己的选择负责。如果希望获得稳定的自我评价体系，这条路很辛苦。我记得弗洛伊德说过，所有人都想要自由，但自由意味着责任。如果希望当巨婴，你可能会遇到比如工作不如意、生活不顺利等，你总生活在怨天尤人的情绪里。如果你觉得是可以的，你也可以选择。”只不过一直痛苦下去，算不上另外一种“稳定状态”。郭婷婷说：“如果他暂时受到的打击还在耐受范围内，痛苦没有那么强烈，可以保持下去。但是，生活给他一个更大的打击或者外力，他可能就崩溃了。”

我觉得人生值得不凑合地过，我想知道有没有办法影响那些对痛苦有耐受性的人。郭婷婷说：“有的人没办法想象，如果生活变好一点会是什么样子。所以，我们有一个训练，就是让他去想，假设完成了训练营的练习，生活中发生的改变具体是什么样子，我那时候的一天和现在的一天相比会有哪些不同。这个对于激发大家改变的动力是很有用的想法。”

改变可以求助于心理咨询、训练营等服务，也可以先自己“悟”。庄晓丹说：“大家可以看一下自己的归因习惯。如果你有什么事先找自己身上的问题，导致特别自卑、自责，接下来你就多想想别人身上的问题。如果你有什么事都先找别人的原因，觉得别人不尊重你、针对你，那就多在自己身上找原因。如果你有什么事情总在个人身上找原因，要么是某个人对我不好，要么就是我自己不好，接下来就多往宏观上去考虑。如果你总是往宏观因素上找原因，比如觉得男生没一个好人，所有人都找不到好工作，就多往微观上去想一想。总之，思维上要平衡。我甚至不鼓励来访者莽撞地解决问题，因为这些表面上的问题可能是他目前赖以生存的保护性机制。首先要回到平衡，搞清楚问题到底是哪些因素造成的，再去找有效解决问题的方式。一开始对问题的归因是错的或者偏颇的话，导出的解决方案就可能无效、挫败，甚至造成更复杂难解的新问题。”

好的文学艺术作品，也是很好的媒介，简里里说：“心理咨询最终是给你一段修复性的情感体验。修复性的情感体验指的是你从关系里获得的体验。比如看电影的时候，有人会把自己的情感投注到某个人物身上，跟着他经历故事中的各种情节。如果你能从这个人物身上看到你渴望的力量，就会觉得这个电影影响了自己。因为心理咨询最早源于弗洛伊德的精神分析。精神分析影响的心理治疗是非常狭窄的领域，它影响了西方世界非常多的文艺作品。怎么理解一个个体，怎么理解一个社会，其实贯穿在这些作品里。我一直都会建议大家去读一些人类历史上璀璨的名著。”

（插图：范薇）

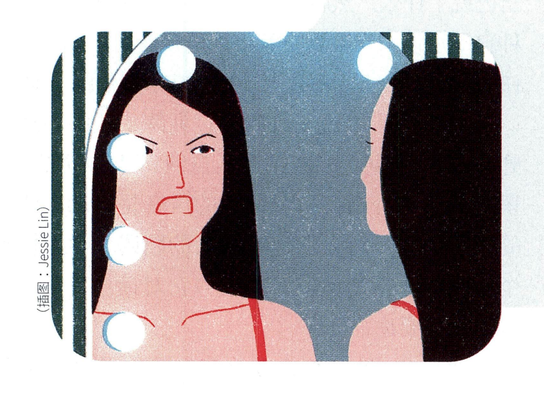


如果你总是往个人身上找原因，接下来就多往宏观上去考虑。



（插图：范薇）

自我苛责


（插图：Jessie Lin）

自我苛责是给自己设立了一些严苛的人生准则。摆脱自我苛责，需要控制这些人生准则对自己的发号施令，学习应对它，与它对话。

阿念是毕业一年的大学生，正在工作不理想，考研、考公竞争激烈的动荡中适应真正的成年人社会。她是暂停实验室情绪训练营的用户，曾经在题为《我用一年与十年的自我苛责和解》中分享她的经历。因为准备考研和考公，她规定自己一天学习10个小时，上午、下午各4个小时，晚上2个小时。“我能做到，我就是一个自律的人，一个优秀的人。我做不到，我就是一个不好的人。”阿念对暂停实验室的工作人员说。

情绪在这种严格的时间计划里上下翻腾。做饭花的时间有点长了。阿念会想：“我怎么能把时间花在这种东西上面。中午就应该把中午的事情都做了，不要耽误下午学习的时间。”如果阿念中午11点就饿了，但她严格按照时间表作息。她就会作思想斗争：“我现在应该去做饭还是继续坐在这儿？如果去做饭，那就放弃了计划，这样就很不好。如果继续坐着，我真的很饿，精力和状态也很差。11点半到来的时候，我会觉得这半个小时我表现得很不好。虽然按照时间表，我确实坐到了11点半。”

一旦她的时间表因为各种情况，没有严格执行。她就自责：“我苦恼自己为什么不自律。我觉得不自律是我人生路上最大的绊脚石。”她从没怀疑过，自己是不是定了一个太高的、做不到的目标，而是想：“因为我还不够好、不够专心，所以，我做不到。”

时间表和它代表的“我做不到，我就是一个不好的人”让阿念崩溃了。她滑向另外一个极端，从睁开眼睛就开始看剧、看短视频，每天只吃一顿饭，脸也不洗，困得不行才睡觉。她意识到别人考试只是解决知识点的问题。她的压力则来源于情绪，不是自制力能解决的。

自我批评确实有正向的作用。丹麦心理治疗师伊尔斯·桑德在《内疚清理练习：写给经常苛责自己的你》中认为，骂自己能够推动你去完成一些很重要的事情，“如果你正在减肥，同时买了冰淇淋。自责就可能强迫你把冰淇淋放进冰箱，而不是把它吃掉”。自我批评也有助于激发一个人的改变。他举例子，自我批评的声音会把人推出舒适圈，促使人们去做一些平常不敢做的事情。自我批评还可能让人做出对别人有益的事情。“你忘记了母亲的生日，内疚可能会告诉你，下次会做得更好。你可能会按照它的意思去做，比如做出弥补。”

但是，自我批评过于苛刻，会让人痛苦得难以忍受。大家可能对语言虐待的关系更为敏锐。如果在一段关系里，另外一个人不断批评你，会让你觉得自己很糟糕。作家安德烈娅·欧文在《如何停止不开心》里写道：“在这样的关系里，你开始怀疑自己，并且相信对你说的所有刻薄的话。”你认为所有过错都是自己造成的，而且会没完没了地道歉。自我苛责，就是自己语言虐待自己。自责的人会对自己的缺点道歉，对自己无法完全掌控的事情道歉，把跟自己毫不相干的问题揽在身上道歉。

为什么会出现这样的行为？首先，很多咨询师认为它来自原生家庭。临床心理学博士马修·麦凯和心理健康领域的作家帕特里克·范宁合著的《自尊》里写道：“在整个童年期，父母要教孩子哪些行为可以接受，哪些不可以接受。得当的举止会得到他们的拥抱和赞扬，危险、错误、恼人的行为会挨批受罚。不接受几次惩罚，就不可能成长。人格心理学家哈里·斯塔克·沙利文称这类惩罚性事件为禁止手势。”孩子

隐约觉察父母为自己成长提供衣食、为自己的情感提供滋养。如果被父母厌恶和排斥，他就小命难保。因此，父母的肯定对孩子而言是生死攸关的大事。成为坏孩子意味着铤而走险，有可能失去所有支持。每个孩子的成长过程中都笼罩着禁止手势的阴霾，所有令他们感到内疚和难看的时刻会有意无意地留在他们的脑海中。

大部分家长是善意的，批评是为了帮助孩子适应世界。但批评也许是过于严厉，也许是不经意的行为会让孩子感觉自己不够好。安德烈亚·欧文举例子，一个人到中年还在自我批评自己应该减肥和去掉皱纹，并且饱受痛苦煎熬的女性，因为来自一个非常注重外表的家庭，于是她对自己的外表非常在意，极其挑剔。她后来回顾过去，才想明白自己的行为是因为把自己作为一个人的价值，完全建立在外表上。

自我苛责也可能跟成长环境有关系。职业心理咨询师艾琳·肯尼迪·穆尔在《学会自我接纳：帮孩子超越自卑，走向自信》中认为，孩子可能是因为被同伴排斥而过度自责，也可能因为表现不好，或者在学业等方面遭受失败而过度自责。压力事件也会让孩子陷入自责，比如父母离异的孩子可能会将离异的原因归咎于自己。跟无力控制的负面事件相比，觉得自己“不够好”让孩子更容易接受。

自我苛责也可能跟你所处的文化环境相关。阶级、地位、外表、性别、种族，你来自哪里、在哪里上学等都可能会激发一个人内心的自我批评。安德烈娅·欧文的一位黑人女同事曾经说：“作为一名黑人女性，我的一些消极自我对话是，‘我很危险，生气是不好的’，并且我应该做到尽善尽美，因为我们从小就被灌输了这些理念。”

自我苛责是一种扭曲的认知，它应该在原生家庭时期就注意被防范。在艾琳·肯尼迪·穆尔的书里，她教给父母在孩子自我攻击、过度自我批评时怎么应对。她也教给父母如何帮助孩子确立符合实际的标准，如何面对错误、考试焦虑和各种挫折。问题是，并不是每个人的父母都能具备这些知识。对很多人来讲，解决自我苛责的问题要等到成年以后，通过自己的努力来改变它。

首先是要意识到它的存在。安德烈娅·欧文写道：“一旦意识到内心的自我批评，在控制它和疼惜自己这件事上，你已经成功了一半。”她建议人们列出一个包括生活各个方面的清单，看自我批评在这些方面都对自己说了什么，然后定期更换清单。“它能帮你产生一种自动意识，当听到自我批评的声音时，你立刻会明白发生了什么，而不是迷茫地坐在那里焦躁不安。”

摆脱自我苛责，可以通过训练。法国心理治疗师弗雷德里克·方热在《从自我苛求中解放出来》里给读者们分析，自我苛责的声音是借助它所传达的人生准则，对人们造成极大的阻碍。学习控制整个声音，懂得如何应对它或与它对话，是摆脱自我苛责的主要途径。

他从20多年的心理治疗经验里总结出两类方法。一种是肯定自我的方法。比如与自我苛责的声音拉开距离、与自我苛责的声音辩论等。另一类是改变看待内心声音的视角。他教给读者转移注意力。比如认识到自我苛责的声音是产生不安的主要原因，这本身就具有“治疗”效果了。因为这可以转移注意力，不再过度关注内心的声音，认识到自己并不完全是它所评价的那样。他还教给读者做自己的好朋友，想象这个好朋友正经历你所经历的事情，听他倾诉，劝慰他。

安德烈娅·欧文教给她的读者，先弄明白是什么会惹自己不开心。通过她的一些练习，人们可以看到自我苛责是很依赖自己对他人看法的过度关注。意识到这一点之后，要学习跟自己友好地对话，怜悯自己，原谅自己。

当然也可以利用外部的资源。崩溃之后，阿念参加了情绪训练营。过去她对严格执行时间表有执念，一旦时间有出入，她就评判自己是个失败者。现在她接受了自己没法严格执行时间表的事实。她意识到，严格执行时间表的方法可能是错的，自己执行失败的事实并不代表自己错了，也不代表自己不行。阿念在分享的自述里说，一年前是在家备考，一年后是在家待业。“生活都这样了，我怎么还敢开心呢？”她现在的心理状态发生了很大的变化，不再焦虑、担忧。（文·杨璐）

（参考书目：伊尔斯·桑德：《内疚清理练习：写给经常苛责自己的你》；安德烈娅·欧文：《如何停止不开心：负面情绪整理手册》；马修·麦凯、帕特里克·范宁：《自尊》；艾琳·肯尼迪·穆尔：《学会自我接纳：帮孩子超越自卑，走向自信》；弗雷德里克·方热：《从自我苛求中解放出来》）

“老好人”困境

“老好人”的“讨好”基于多种动机：他们以强烈的自我牺牲换取他人的认可和喜爱，避免被抛弃和厌恶，回避一切冲突和负面情绪。但事实上，这些牺牲往往换来了更多的人际关系问题，制造了内心深刻的痛苦。要摆脱这种困境，我们必须认识到期望和现实之间的区别，直面内心的恐惧。


（插图：Jessie Lin）

你是否时常经历类似的情形：已经连续加了一个礼拜的班，眼看今天终于能够按时回家了，同事突然向你求助，说他有些要紧的私事，想请你帮他做一部分工作。你只觉得五雷轰顶，但还是不受控制地微笑点头，欣然应许。

今天起床的时候你就感到头疼，整个人绵软无力。你的身体需要休息，可是作为一个好母亲、好妻子，你别无选择，必须做可口的饭菜，收拾好家里的一切，为孩子第二天的学校活动精心制作物料。忙碌的一天结束的时候，你的身体疲倦至极，但你在心里松了口气：你没让任何人失望。

你交到了一个理想的男朋友。你愿意追随他做一切：听他爱听的音乐，读他爱读的书，吃他爱吃的食物，去他想去的地方……你觉得他会因此而更加爱你。

在心理学领域，美国实验社会心理学家爱德华·琼斯（Edward E. Jones）首先提出了讨好（Ingratiating）的概念，他认为讨好是一种心理技巧，人们使用这种技巧是为了获得他人的喜欢，是一种亲社会的行为，也且是一种印象管理的方法。

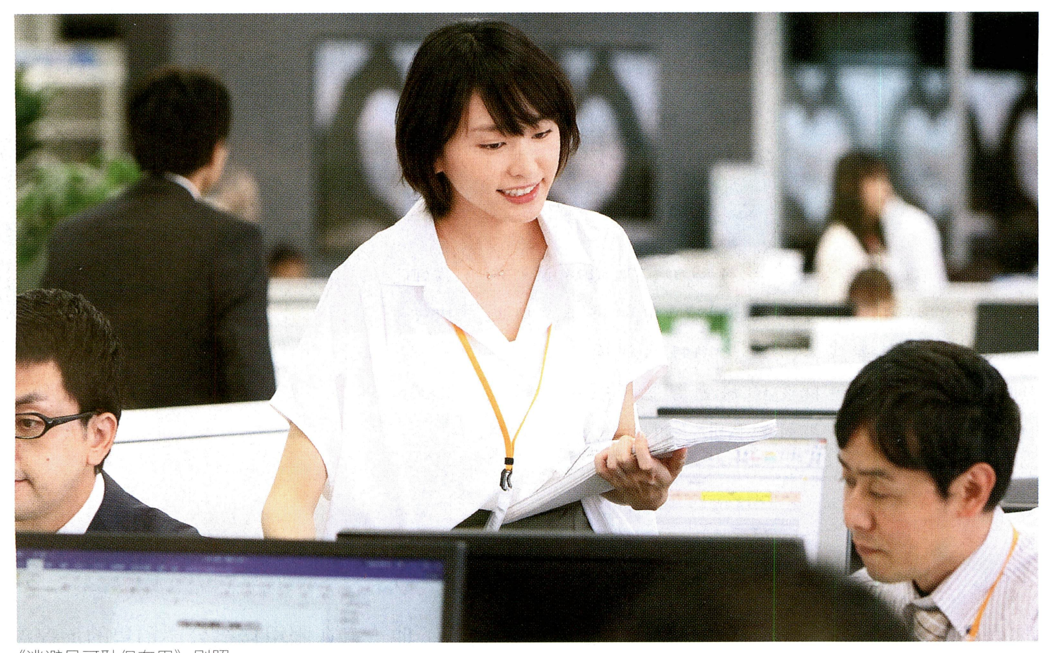
作为一种社会动物，我们每个人都会“讨好”，但一些人会过分依赖于这种技巧带给我们的安全感。这种执念根深蒂固，有时简直匪夷所思。加拿大医生加博尔·马泰（Gabor Maté）在他的书里提到过一个案例：一名身患绝症的中年男性是一家公司的总裁。他一直在服用自己公司销售的治疗癌症的鲨鱼软骨。鲨鱼软骨闻起来很臭，刺鼻的气味即使离得很远也能闻到，更别提吃进嘴里了。他告诉马泰，其实他根本不相信这真能治病。然而直到去世前，他都一直服用鲨鱼软骨。“我讨厌它，”他告诉马泰，“但如果我不吃，我的合伙人会非常失望。”

在心理学的定义当中，“老好人”被认为存在“迎合型人格障碍”。“迎合型人格障碍”含有强烈的自我牺牲成分，然而，人们并不从中受益，这些自我牺牲反而会导致人际关系中的种种冲突，牺牲者自己也深感痛苦。

美国执业临床心理医生哈丽雅特·布莱克（Harriet Braiker）在《取悦症：不懂拒绝的老好人》一书中指出，“老好人”背后有三类动机。第一类“老好人”存在错误的思维方式：你相信做一个“老好人”，才意味着你是一个真正的好人；你相信当好人就能让你赢得别人的喜爱。

那些关于我们是什么样的人，以及该怎样为人处世的观念，很多深深植根于我们的童年。它们很可能变成“认知行为疗法”（Cognitive-Behavioral Therapy）创始人亚伦·贝克（Aaron Beck）所说的“死板的个人规则”。这些规则的特征是，你在描述他们的时候，会使用“应该”“必须”“总是”或“永远不要”这类词。

一个有错误的思维方式的“老好人”常常会有



《逃避虽可耻但有用》剧照

这样的自我规训："我应该满足别人的要求。""别人有求于我的时候，我不应该拒绝。"与此同时，这些自我要求背后是另一套对对方的期待："他人应该感激我、喜欢我，毕竟我为他们做了那么多。""他人应该永远也不抛弃我，因为我一直很努力地让他们离不开我。"

英国心理学家雅基·马森（Jacqui Marion）指出，这种思维方式源于童年的"奇幻思维"。一个孩子会坚定地认为："如果我过马路的时候不踩到黄线，我就会很安全。""如果我很乖，爸爸妈妈就会奖赏我糖吃。"但在大约七八岁时，孩子会认识到想与做、愿望与现实是有差距的。到了青春期，大多数魔幻思维已经变成了基于现实的计划和行动，或者成为文化上可接受的形式，比如宗教信仰和祈祷。

但有一些成年人依然会相信能把自己的意愿强加给真实世界。代价通常是惨烈的。精神分析的先驱之一卡伦·霍尼（Karen Danielsen Horney）很早就提出"应该的暴行"（tyranny of the should）：一旦你不可避免地跟另一个人有了消极的相处经历，你的思维方式就会让你认为自己不够好。牺牲自己也不会让你交到朋友：过分无私或谦让的好人，可能会在无意中让别人觉得尴尬、不安甚至受到了蔑视。而如果你向一个正在从情感上伤害你的人示好，就会奖励他对你的虐待。

"老好人"信仰可能在某一天崩塌。哈丽雅特·布莱克有一个来访者琼，多年来任劳任怨，一直认为自己是无可挑剔的母亲和妻子。有一次，一大家人在一起新年聚餐。琼在席间为自己感叹，说她认为"自己是个大度、宽容的好人"。没想到，全家人都以令她困惑的方式笑了起来：所有人都同意，琼是他们认识的最挑剔、最固执、控制欲最强的人。琼的世界瞬间崩溃了，那之后的几天，她几乎连床都爬不起来。

第二类"老好人"是习惯型"好人"。对于他们来说，"讨好"是一种强迫行为，其驱动力不是为了赢得认可，而是为了避免痛苦。不管他们今天为别人做了多少事，他们都会在第二天继续不安。他们害怕任何批评。在他们看来，一切批评都是非常针对个人的。他们无法清楚地把"他们是什么人"跟"他们做了什么事"区分开来。他们不能理解大多数时候，社会互动其实完全是中性的。

这种强迫性的“讨好”是一种习得行为。每个这样的“老好人”都接受过负强化的训练。一个来访者告诉哈丽雅特·布莱克，她从小就知道她爸爸非常失望她不是个男孩，因此，她从来不认为自己能够让父亲满意。但如果她考试得了高分，或者在大人的聚会上表现得乖巧异常，或者压抑自己的需要，老实地待在自己的房间里不去打扰父母，父母就会叫她“乖女儿”，说他们爱她。而一旦做了什么错事，比如没打扫自己的房间，或者对客人没有第一时间笑脸相迎，父母就会一连几天不和她说话。

布莱克评论说，在这样的家庭里，孩子的自我价值感会跟他的行为表现缠绕在一起。父母就像是毒贩子，把爱用作有条件的奖赏，引导孩子成为“认可”成瘾者。这些孩子对反对和抛弃的恐惧往往会伴随终生。为了避免遭到批评、反对或者嫌弃，他们很快就把人生的控制权交给别人。

第三类“老好人”是情感逃避型，讨好和取悦别人是为了回避愤怒、敌视、冲突以及对抗等一系列消极情感。他们对这些消极情感有着强烈的恐惧，而且会大大高估了任何特定问题升级为冲突，或恶化为情感危机的可能性。

48岁的帕特里夏是布莱克的一位来访者。她说自己在男人跟前就像“门口的擦鞋垫”，总是逆来顺受。她对惹怒男人感到极大的恐惧。小时候，她爸爸脾气暴躁，每晚酗酒后都会大叫大嚷，并且动手打妈妈。为了保护女儿，妈妈吩咐帕特里夏千万别跟爸爸顶嘴，别跟他对着干：“他说什么你就做什么。你要笑着说：‘是，爸爸。’然后，你就回自己房里去。”她还让帕特里夏记住：“你爸爸其实是爱你的，他说那些胡话完全是让酒精烧的。”

18岁的时候，帕特里夏的爸爸死了，但她对愤怒，尤其是对男人的愤怒却一直深感恐惧。在婚姻里，她总是会事先预测并满足丈夫的需求和渴望。为了避免丈夫发火，她拒绝和丈夫深谈任何事情，因此也就不会有争论。不管丈夫说什么或想要什么，她一概同意。

在25年的婚姻过程中，帕特里夏确实没有看到过丈夫发火。其实，她心里已经开始明白，这并不是因为她的逆来顺受，而是因为丈夫和父亲根本就是完全不同的人。然而，她就是无法改变自己的反应。

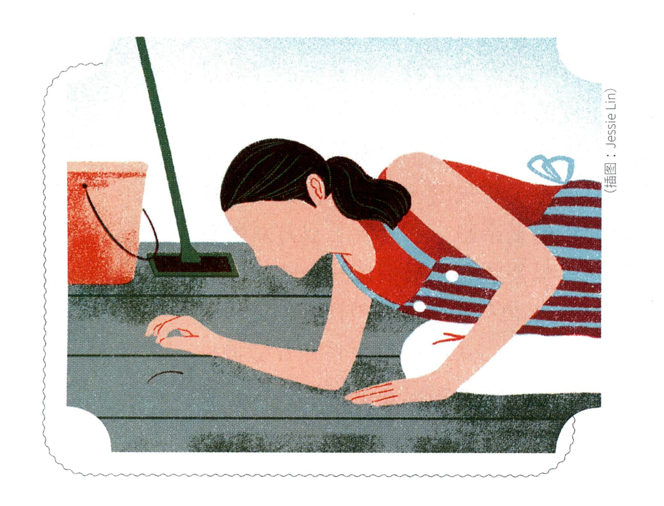
平静的生活并非没有危机。在家庭治疗的过程中，帕特里夏的丈夫倾诉，他在婚姻中始终感到非常孤独，因此已经走到了出轨的边缘。帕特里夏认为自己满足了丈夫的一切需求，但事实证明，她付出的代价是亲密。亲密源于双方对所有情感——包括积极情感和消极情感——的自我表露。“如果你跟别人离得太远，远得让他们无法够到和攻击你，那么他们同样也无法张开双臂拥抱你。这样一来，很可能你的‘安全区’其实是个荒凉甚至危险的所在。”

“老好人”们的一个困境是，即使他们认识到了自己的思维偏差，意识到“讨好”不让人如愿，明白一些人不值得自己的牺牲，他们还是很难改变自己的行为。

雅基·马森指出，人们往往依赖于“救赎性转折点”的出现。就像在好莱坞电影里，主人公总会遇到特定的事件，因此突然觉醒。“老好人”们一直在等待别人成为期望中的样子。幻想着突然有一年，对方能说出这样的话：“亲爱的，我知道，这么多年来，我都不是一个好母亲/父亲/哥哥/伴侣，而且我犯下了严重的错误，但我爱你胜过一切，并以你为骄傲。请你原谅我，让我们重新开始。”但在绝大多数时候，真实世界并不是这样运转的。即便人们想要改变，那也是一个缓慢的过程。与其等待别人，不如救赎自己。

雅基·马森说，每一个“老好人”都应该有一份“个人权利法案”。我们必须理解：我有权表达自己的感受、意见及价值观；有权说“不”；有权觉得自己对其他成年人的问题不负有任何责任；有权把自己放在第一位；有权不依赖别人的认可。■（文·徐菁菁）

（参考书目：[美]哈丽雅特·布莱克（Harriet Braike）：《取悦症：不懂拒绝的老好人》（*The Disease To Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*），机械工业出版社，2015年版；[英]雅基·马森（Jacqui Marion）：《可爱的诅咒：圣母型人格心理自助手册》（*The Curse of Lovely*），九州出版社，2016年版）


(插图：Jessie Lin)

完美主义圈套

人们对完美的追求并不是出于对卓越的渴望，而是出于对“不够好”“不完美”的焦虑。人们要获得长期的发展和内在的完整性，不能仅仅敢于满足外在的期望，必须重新唤醒自我。

法国作家巴尔扎克在短篇小说《不为人知的杰作》中讲述了艺术大师弗朗霍费的故事。弗朗霍费花了十年时间，想画一幅名为《美丽的诺瓦塞女人》的杰作。来拜访他的青年画家很想看这幅画，但弗朗霍费拒绝展示，他认为还不是时候，他想使这幅画达到完美的至境。弗朗霍费有时觉得大功告成了，但很快又发现了新的毛病，他似乎永远无法达到“光荣的最后一步”。

最后，青年画家终于走进了老艺术家的画室。弗朗霍费满怀骄傲地把青年画家领到他的《美丽的诺瓦塞女人》前面，说它是如何完美，无与伦比。然而，青年画家在画布上只看到层层堆积的颜料。

弗朗霍费十年的修改，把所有的缺点都消除了，于是，画面中的形象也随之消失，只剩下画布一角上一只优美的、栩栩如生的脚。青年坦白地告诉弗朗霍费：画布上什么也没有。老画家当天夜里就死了，死前把自己的作品付之一炬。

这则短篇小说仿佛是完美主义幻景的一则寓言。人们总把追求完美视为优点，但它并不真的导向完满。

1978年，德国人哈马切克（D. E. Hamachek）提出了神经质的完美主义的概念。他认为，神经质完美主义者倾向于为不切实际的目标而奋斗，并在无法达到目标时感到不满。心理学家发现，很多时候，人们对完美的追求并不是出于对卓越的渴望，而是出于对“不够好”“不完美”的焦虑。他们需要时刻保持掌控感，以保护自己并确保自己的安全。

和人们的期待不同，完美主义并不能带来成功。哈佛大学心理学家泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）认为，完美主义者会认为通往成功的道路是一条笔直的线，拒绝经历任何失败，但完美无瑕的成功之路对于人生来说是不切实际的。于是，完美主义者生活在一个悖论中：他们充满了对失败的恐惧。在这种恐惧的驱使下，他们首先要关心的是怎样避免跌倒、走错路、犯错误、做错事。他们徒劳地想迫使现实（失败是不可避免的）符合他们对于人生直线式的期望（不允许失败）。当发现这种努力徒劳无功之后，他们就会因害怕而避开挑战，远离一切有失败风险的事情。

完美主义也并不带来幸福和满足。完美主义者追求极致的目标：六个月内减掉15公斤体重，三年赚到100万，每周读完一本书……不如预期的进步就是失败。这样的目标就像撑杆跳：你能

跳到多高并不重要，是否跳过成了唯一的标准。如果不能认识到微小的进步的价值，只看重宏大、顺利、完美的成功，我们注定只能疲于奔命，或者一次又一次陷入“失败”的自我否定中。

本-沙哈尔说，完美主义者的人生处于残酷的竞争中，被“达成目标”这一无法摆脱的思维吞没。下一次晋升、下一个奖励、下一个里程碑……他们深信，只有在那时他们才会快乐。过程只是达到终点的手段，越短越好。

就像在电影《人生遥控器》（*Click*）里，男主人公迈克尔·纽曼得到了一个可以使他的人生快进的遥控器。他用遥控器把晋升路上的所有杂事一律快进了过去——不只所有的努力和困难，同时也包括生命中那些日常的快乐。其结果是，纽曼好像昏睡了一生。在电影里，纽曼有了重新生活的机会。这一次，他选择去体会自己的人生，成了一个更幸福、更成功的人。可是在现实世界里，我们任何人都不会有让人生重来的机会。

完美主义还可能会导致低自尊。想象一下这样的情形：一个孩子无论做什么，都会受到批评和贬低；一个员工被他的老板揪住缺点不放，总是不能让老板满意。我们很容易理解，这样的孩子和员工将难以保证健康的心态。而对于完美主义者来说，他们变成了自己的全天候的批评者。事实上，心理学认为，完美主义也是遭到情感遗弃儿童的一种本能防御反应。儿童希望追求完美来争取父母的认可和关怀，完美主义为弱小无援的孩子带来了方向感和一定的意义感。但由于对完美的追求总是失败，他们仍然难以获得父母的认可和关怀，孩子就越发认定“不完美”就等同于羞耻感和恐惧。对“不完美”自我的否定和厌恶，会使父母的遗弃延伸为自我遗弃。完美主义者对自己吹毛求疵，每一个微小的挫折都会成为对他们作为人的根本价值的打击。

完美主义甚至可能危害健康和生命。消极的完美主义不仅与进食障碍、自杀念头、抑郁、焦虑、拖延行为存在关系，会导致精力衰竭、疲劳、慢性和严重头痛等身体症状，还是强迫性人格障碍的一个诊断标准。美国临床心理学专家玛格丽特·鲁宾逊·拉瑟福德（Margaret Robinson Rutherford）在《我很好，可是我不快乐：疗愈完美背后的隐性抑郁》(*Perfectly Hidden Depression: How to Break Free from the Perfectionism That Masks Your Depression*)一书里记录了一类特殊的抑郁症患者。他们通常都是各个领域的佼佼者，是外人眼中完美无缺的典范，却在某一天突然崩溃，甚至自杀。这些隐性抑郁的患者通常都是完美主义者。

拉瑟福德指出，完美主义最害怕的两件事是暴露和失去控制。因此，他们常常否认所有情感上的痛苦。他们可以描述感受，但不会表露情绪。当痛苦出现的时候，他们会在大脑里做一个盒子，将痛苦打包，塞在头脑的某个储物柜里。一旦这个装满情绪的盒子被某些东西打开，从里面跑出来的东西会是令人极度不安的。而在完美主义者看来，抑郁是一个缺点，应该被隐藏起来。他们会对自己说：“天哪，我才没有抑郁。我可能只是最近忙疯了。”直到最后一根稻草将他们彻底压倒。

特别值得注意的是，我们这个时代的人可能比历史上任何一个时代的人都更容易受到完美主义的蛊惑。信息来源的爆炸、传播渠道的丰富使各种层次、各种内容的“神话”层出不穷。我们有白手起家的创业神话，有“考上好大学就能找到好工作”的分数神话，有亲子、情感、事业、个人样样出众的辣妈神话……它们暗示，一个普通人也可以，并且应当完美。

这些“神话”提高了我们对一切的期待。本-沙哈尔发现，他在世界各地经常会遇到人们说他们过得不幸福，但当他们更详细地叙述他们的生活和情感之后，本－沙哈尔才明白过来，人们真正的意思是他们并不是每时每刻都幸福。有时候，本-沙哈尔谈论自己的失败和恐惧，很多人会惊讶地问他：有这么多不如意的经历，你怎么还能觉得自己是个幸福的人？这两个反应之下所隐含的假设是：一个真正幸福的人，对于悲伤、恐惧、焦虑以及生命中的失败和挫折都应该是免疫的才对。

种种“神话”还让我们身处被审视的深刻恐惧中，因为它们在为“好”塑造统一的标准。“身

材完美主义”“成绩完美主义”“爱情完美主义”“绩效考核的完美主义”“健康的完美主义”“品行的完美主义”“成就的完美主义”……心理咨询师訾非指出，无论是感知觉层面的完美主义，还是抽象层面的完美主义，从文化和社会运行的角度分析，它们都具有共同点：完美主义行为，往往是“被看者”为了博得“看者”的好感而做出的印象整饰。简言之，完美主义在很大程度上源于一种“看”与“被看”的不平等的权力关系。

英国社会心理学家托马斯·库兰（Thomas Curran）和安德鲁·希尔（Andrew Hill）曾做过一项针对41641名大学生的调查，发现在1989～2016年间，大学生中的自我导向型完美主义（对自己寄予过高的期望）、社会要求型完美主义（他人寄予过高的期望）和他人导向型完美主义（对他人有过高的期望），都大幅增加。其中，社会要求型完美主义者的增长速度，是其他两种类型的两倍。

能否真实地面对和表达自己作为一个个体的需求，而不是屈服于虚幻的社会规则，这可能是处于当下“完美主义”时代中的每个人的必修课。“我只不过是许多镜子的集合，反映了其他所有人期望于我的东西。”上世纪50年代，美国存在主义心理学创始人罗洛·梅（Rollo May）在《人的自我寻求》一书中描述了这样一种现代人的普遍状况。

罗洛·梅认为，在一个标准和价值观剧变的时代，一个对现在和将来所有一切都不确定的时代，人们要获得长期的发展和内在的完整性，不能仅仅敢于满足外在的期望，必须重新唤醒自我。在罗洛·梅看来，一个人需要有自我核心和保持自我核心的勇气。他在保持自我核心的基础上参与到世界中去，直接感受他人和世界，并且有跳出来反省自己的能力。（文·徐菁菁）

（参考书籍：[美]玛格丽特·鲁宾逊·拉瑟福德：《我很好，可是我不快乐：疗愈完美背后的隐性抑郁》(*Perfectly Hidden Depression: How to Break Free from the Perfectionism That Masks Your Depression*)，世界图书出版有限公司，2023年版；[美]泰勒·本-沙哈尔：《幸福的方法：哈佛大学最受欢迎的幸福课》(*Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*)，中信出版社，2013；訾非：《完美主义研究》，中国林业出版社，2010）


(视觉中国 供图)

人们总把追求完美视为优点


(插图：Jessie Lin)

高敏感

我们不需要变得“坚强”或者钝感，也能和这个粗糙的世界和谐相处。

闭上眼睛，想象一枚落在石板路上的小玻璃珠。人来人往，它不停地被碾压，被踢到路边，又不停滚落，发出当当声响。天长日久，玻璃表面有了裂痕，但外界的踢打仍未停歇。现在，如果你就是那颗玻璃珠，你会感受到什么，你又期待着什么？

在生活中，你也许遇到过这样的朋友：他们稍微摄入一点咖啡和酒精，就感到强烈不适；进入人声喧嚷的酒吧迪厅，他们得到的不是狂欢的快乐，而是烦躁和不知所措；和陌生人交往见面回家后，感觉浑身的能量都被掏空；他们容易受到惊吓，害怕电影电视里的暴力场景，也更难处理生活中突如其来的变化。

或者，你自己就是这样的人。当你又一次在对话中察觉对方脸上微妙的不耐烦，又一次因为朋友的一句无心的玩笑伤心哭泣，又一次收到“你太脆弱了”的评价，那么你很可能就是人群中近1/5的“高敏感人群”中的一员。

20世纪90年代，心理学家伊莱恩·阿伦首次提出了“高敏感人群”的概念，认为他们对身体、情绪和社会刺激有更强烈的中枢神经敏感性，因此能注意到环境中的微妙变化，时刻准备接收外界的灯光、声音、气味、味道和其他刺激信号。对高敏感者进行脑部扫描，会发现他们的岛叶（负责调节情绪和感受的区域）比其他人更为活跃，可以说，如果说普通人是在用五根手指“握住外界”的话，高敏感人就拥有五十根手指。美国心理医生艾莉森·莱夫科维茨将高敏感人群的特征总结为“DOES”：深度加工信息（Depth of Processing），即深度吸收感官信息，敏锐观察周围环境；易受到过度刺激（Overstimulation），即身心容易感到不堪重负；情绪反应强烈或移情（Emotional Responsiveness or Empathy），即更能感同身受；感知微妙刺激（Subtle Stimuli Awareness），即能够发现自我或环境的细微差别。

拥有这些特质，不难想象高敏感人群在日常生活中所遭受的困扰。好像硬要穿上不合适的鞋子走路，仿佛这个嘈杂粗糙的世界并不是为他们设计的。曾有一位情绪敏感的朋友向我描述他的典型一天：早上醒来，阳光从窗帘的缝隙照在眼皮上，感觉十分刺痒，室友已经醒了，在厨房里做饭，声音很大，好烦。打开手机扫一眼，屏幕上已经有两条微信提醒，可能是老板的信息，一下子出了一身汗。晚上下班下起了雨，下车时不小心踩在路边的水坑里，感觉回家路上所有人都在看我的鞋，湿湿的袜子把脚趾都粘在了一起，好难受……


（视觉中国 供图）
高敏感的人不能承受太强烈的悲伤

高敏感会带来一系列的身心症状。他们不仅不能承受太强烈的悲伤，有时还会在极度兴奋和快乐的一天后产生“情绪宿醉”。在日剧《凪的新生活》中，善于“阅读空气”的主人公还曾因同事的一次负面评价当场晕厥。加利福尼亚大学洛杉矶分校精神病学临床助理教授朱迪斯·欧洛芙指出，高敏感人群更容易出现暴饮暴食，痴迷糖、碳水化合物和垃圾食品，也更容易对毒品、酒精和赌博上瘾，这些不健康的生活方式反而会被他们视为镇定和舒缓情绪的良方。更令人担忧的是，由于高敏感人群具有强大的共情能力，他们还会得上一种“共情疾病”，也就是说，在他们的大脑和身体没有病变的情况下，这些人会认为自己患有心理疾病，如焦虑症、慢性疲劳或慢性疼痛。

在一种普遍鼓励坚强的社会文化中，敏感被视为一种缺陷。因此许多高敏感者都拥有一个不快乐的童年，当他们向父母和朋友提起自己的感受时，总会收到“你反应太大”“玻璃心”的评价，于是他们开始习惯压抑感受，将自己的情绪、忧虑和思想当成一种危险的事物。尤其是敏感的小男孩，在“有毒”的男性气质影响下，他们更无法容忍自己“脆弱”的一面，也更容易受到校园霸凌。更严重的是，对高敏感者的持续贬损还会使他们的自尊心降低，认为自己是其他人的负担，他们很快陷入自责：我是有问题的人吗？为什么我不能像其他人一样承受更多？

过去，面对高敏感的个体，社会给出的建议也总是相当直接：你要坚强，要忍耐！甚至有一些打着磨炼意志、培养品格旗号的训练营，宣称可以通过野外生存、集体生活等方式“摔打摔打”他们，使其变得不那么敏感多思，最后反而给孩子带来了难以磨灭的创伤体验。其实只要回顾一下开头那个玻璃球的场景我们就会发现，难道保

护玻璃球的最好手段是让它变成一颗粗糙坚硬的石块吗？

答案当然是否定的。作为一个高敏感者，我们要做的第一件事是理解“感官超载”的含义。要知道，每个人对环境和情绪刺激的容纳能力都各不相同，心理咨询师丹尼尔·西格尔将其称为“容纳之窗”，高敏感人群能在短时间内接收更多更丰富的信息，因此他们的神经系统更容易“过载”，就像一台正在高速运转的计算机，它的风扇开始嗡嗡作响，然后断电死机。那些更高配置的电脑系统可以识别这种耗能状态，将某些软件暂时关闭或转入低功耗运行。高敏感人群也一样，我们需要梳理和识别那些会让自己过载的外界因素，一旦感官超载，就让所有事情慢下来，或者干脆“关机”——暂时脱离让自己不适的情境。

这也是许多高敏感人群面对压力时的应对方式，那个日剧里的主人公就干脆辞掉工作，退掉了自己在大城市的房子，脱离和所有人的联系，躲进山里的小房子进行自我疗愈。但电视剧毕竟是艺术创作，日常生活中我们很难真正实现“断电关机”，还记得前文提到的我那位高敏感型的朋友吗？有一次朋友们正在他家里聚会聊天，他就突然一个人回到卧室，留下满屋子人面面相觑。事后大家熟悉起来他才告诉我，那天他并不是对大家有意见，只是感觉自己有点“掉电”，需要稍微独处一下。

如果你没有一群熟悉你个性的朋友，或者干脆只是面对陌生人时，如何处理这样的“掉电”情境呢？朱迪斯提出过一个名为“能量防护罩”的技巧，她在书里介绍了保护罩的运用场景：“当你在机场、派对上和‘能量吸血鬼’说话，或是待在拥挤的候诊室里时，都能加以利用，让自己待在精力不会被吸走的安全保护罩内。”其具体的训练方法是，先通过深呼吸练习和身体扫描练习找到自己身体的核心，然后在凝神的状态下想象一道美丽的白光或者粉红光防护罩完全罩住你的身体，它能帮你隔绝所有负面、有毒和带来压力的事物，这样练习许多次后，我们不需要每次感到不适就逃入深山，而是可以在自我保护的时候，仍能自如地保持正向能量的流动。

不过，作为一个习惯照顾情境的人，我有时还是很钦佩那位朋友在聚会上的做法，以至于后来当我在社交场合感觉不适时，都会想到他合上电脑时“啪”的一声。他的做法固然极端，但向外界和自己明确地传达出了坚定态度。这也是高敏感人群都应该做的一种尝试，它代表了对自我情绪状态的觉察、尊重，以及果断的行动。有时候，你仅仅说一声“不”就足够，不需要做任何解释。此外，高敏感人群还可以更多地亲近大自然，寻找其他敏感人群的社群支持，通过长期练习找到适合自己的“能量罩”。

当你学会尊重每一种情绪状态和自我感受，而不是试图压抑和贬损它们，你就有可能接触到身为高敏感人群最好的那一部分：我们不需要变得坚强或者钝感，也能和这个粗糙的世界和谐相处。我们也不需要再为自己的“过度敏感”感到羞愧或抱歉，正是因为它的存在，我们能更多地体验到这个世界最细微的美好。正如奥斯维辛集中营的幸存者，维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）在《活出生命的意义》一书中说：“习惯于丰富的精神生活的敏感人士可能会遭受很多痛苦（他们往往体质柔弱），但他们内心受到的伤害较小。他们能够从可怕的环境中撤退到丰富的精神生活中。这就解释了一个明显的‘悖论’，即一些看似柔弱的囚犯似乎比那些看似坚强的囚犯更能适应营地的生活。”（文·魏倩）

（参考书目：朱迪斯·欧洛芙：《不为所动：精神科医生写给高敏感人群的处世建议》；艾莉森·莱夫科维茨：《玻璃心也没什么不好：高敏感人群的不受伤练习》）

当你学会尊重每一种情绪状态和自我感受，而不是试图压抑和贬损它们，你就有可能接触到身为高敏感人群最好的那一部分。

说“不”困难症

答应一切的老好人可能过得很痛苦。



小周说她今年少说也“接了有三单了”。

一单来自初中同学，她儿子上小学，学校办征文比赛，“你文笔好，帮我儿子写一篇吧”。

一单来自政府机关工作的男同学，也是单位组织的读后感征文比赛，还算有良心，是写好了初稿发给小周的，“你文笔好，看看句子，特别是看看排比句够不够劲”。

第三单更加奇怪了，是一个朋友的朋友，他有一个法国朋友——那么相当于是朋友的朋友的朋友了。他需要为他所在公司起草一份中文公告，找到小周，是想请她看看起草的这份由法语翻译到中文的“文书”，措辞是否严谨，“你文笔好，看看用词润润色”。朋友说，你要想，你是在为中法两国友好发展做贡献。小周心想，我是那种戴得进高帽子的人吗？小周不是，但小周确实是很难说“不”的那种人。但不管是哪种人，她都不得不花了一个小时，仔细过了一遍全文，并修改几处，着实“为中法两国友好做出了贡献”。

一方面无法说不，一方面又心怀巨大的沮丧，既沮丧又得浪费俩钟头，更沮丧自己怎么还是不会拒绝。特别是，如何面对一个怎么都无法说不的自己？长此以往，光是应对这个问题就够小周受的了。

为什么一个人想拒绝却说不出口？因为我们害怕冲突，害怕别人生气，也担心因为拒绝而被讨厌，被排斥，无法融入集体。无论这个人是老板，是家人，还是亲密伴侣，假如我们说“不”，都有潜在可能失去对方的爱，尤其是在亲密关系中。人们都在想尽办法避免失去，想取悦，不想对方受到伤害，也不想事后感到内疚。

本质上，人类在把“yes”说出口的那个瞬间，是一种无法抑制的“取悦他人”的念头在作祟。

《老友记》中莫妮卡与罗斯这对兄妹在“能不能拒绝他人”这方面是两个典型。罗斯刚搬新家，楼里面就有邻居来通知他说，楼管员这周要退休了，每个人都要出钱，众筹他的退休大礼。邻居说完就一脸轻松地等支票，没想到这个罗斯居然拒绝了，理由是，他刚搬过来，甚至都不认识这位楼管员。当然，罗斯因为说了“不”而受到全楼的歧视，受了很多气。但仔细想想他的理由，其实是很正当的，但从理由正当，到真的能在那种社交压力下拒绝支付 20 美元，中间的鸿沟，对有些人来说是难以逾越的。但罗斯做得到。

再看莫妮卡，是另一个典型。别说拒绝了，莫妮卡甚至还会主动做点什么去取悦邻居。感恩节前夕，莫妮卡突发奇想，开始做巧克力糖果，由于她做的糖果很好吃，受到邻居大肆赞美，甚至有人说她做的巧克力糖是“a drop of heaven”。随后，等糖果的人群越聚越多，大家在她家门口开起了派对，甚至还哐哐砸门，“糖呢，糖呢，我们要糖”。仔细想想，这世上哪有这种事，但莫妮卡就是没法拒绝，她没日没夜地做糖，想要让所有人满意。

心理学家说，一个人能否说不，得追溯到他的童年时期，与父母的教育方式息息相关。那些

总想取悦别人的人，通常有一些共同点，其中就包括他们父母的行为模式。比如，严格执行奖惩制度的父母，孩子达到预期可以获得奖励，而表现未及预期则一定会受到责难。再如，从小被忽略，没有获得足够多爱与关注的孩子，长大后也更容易变成一个取悦者。

不得不赞叹《老友记》编剧们对心理学的洞察。莫妮卡与罗斯这对兄妹，罗斯一直是被父母偏爱的那个孩子，他做什么都能得到支持，而莫妮卡就不一样了，她缺少安全感几乎是毫无疑问的，她从小是个胖妞，缺乏自制力，父母虽然没有不爱她，但确实更爱她哥哥。你长大时伴随哪种担忧，会在成年后以另一种形式体现出来。

一个人要是从来不拒绝别人，整个人生都可能被绑架。

虽然成功学会用一种打了鸡血的方式告诉我们，我们有责任建立自己的边界，我们无需为别人的反应负责，以及，成功人士都懂得如何说“不”，但对小周这样的年轻人来说，光是为了内心平静就付出了全部，所以，与其打鸡血，不如获得具体的方法论。

小周的心理咨询师给她出了个主意，给自己定一个配额。比如，每月拒绝人一次。但小周发现，把拒绝人当配额去完成，压力太大。咨询师又提出新方案，那就反过来，每月允许自己“say yes”一次。对一个自己深恶痛绝的事情 say yes，并且遵循先到先得原则，每个月第一个无理要求从天而降时，可以以一种心平气和的心态接受并完成。这样，最起码心态是良好的，在“纠结半天如何拒绝最后还是同意了”的模式下受罪多年，小周认为这是对自己最友善的方式。

配额以外的无理要求，小周可以心安理得地拒绝了。这样实践了一段时间，小周发现，其实拒绝一个人并没有那么多严重的后果。假期不回家，妈妈有点失望，但很快就好了。假期也不想跟男朋友回他父母家，他有点失望，但很快也表示，那就下次再说。这样一来，生活里并没有因为一个“不”而增加太多负面情绪，而她因为成功拒绝而获得了很多积极情绪，正负之间，还是正面结果更多。小周欣喜地发现，如果算总账，以她为中心的情绪圈，因为说“不”变得更开心了。

现在让我们来学习一些说“不”的技巧。

首先，我们可以在一些不重要的小场合练习说“不”，比如在便利店，收银员在你结账时问你要不要顺便入个会员时，走在路上有人突然出来说“游泳健身了解一下”时。然后逐步增加难度，聚餐时对完全不合胃口的餐厅说“不”，甚至试试向老板说一回“不”。

除此之外，延迟回复或干脆无视也是不错的选择。不瞒您说，当我在微信上收到一些无理要求，我经常视而不见，有时候甚至也不是故意的，从“看到信息倒吸一口凉气”，“让我想想怎么回”，“太难了，要不过一会儿再回”，到最后我的潜意识就帮助我忘掉了这条信息。最后这事就不了了之，一般来说，提出过分要求的人，大概率是有自知之明的，所以此时沉默胜千言。

当然，有些提需求的人是很狡诈的，他会有意为这个场合安排围观群众，制造无法拒绝的空间环境。那种突如其来的当众求婚就是典型的案例，被放置在聚光灯下的当事人，心里面想的一定不是自己，而是“如果我拒绝了，那他得多没面子”，拒绝太困难了，不如说，我们回去再商量一下。或者你室友在你着急出门的时候，从自己房间里拎出两大袋垃圾说顺便帮她带下楼，直接拒绝太困难，但可以假装接起一个电话然后迅速跑走。不过这两个场景我本人没经历过，是小周跟我假想的，她说，作为一个不会拒绝的人，这种场景，光是假想一下，就已经很过瘾了。

当然，任何时候，都可以做几组深呼吸，它可以帮助你屏蔽一些多余的想法，“我一旦拒绝，他头脑里一定会形成一百条对我的负面评价”，深呼吸，可以摆脱掉 80% 这一类的想法。

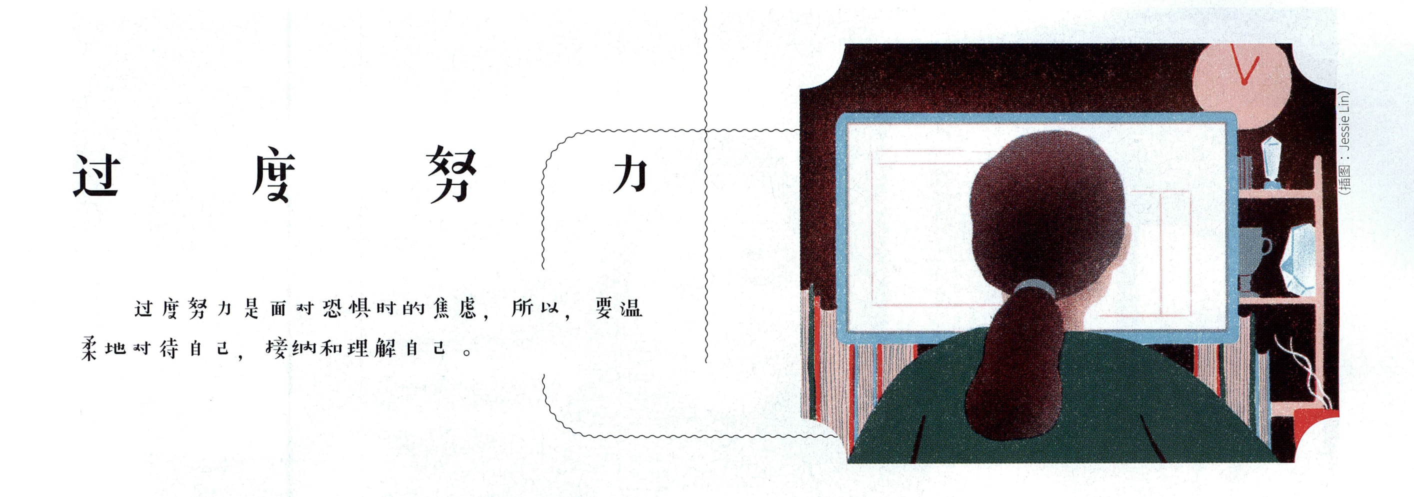
还有一个或许并不适用于所有人的技巧。我一位较为年长的女性朋友告诉我说，她看到美国的一组数据，对比女性说“不”与男性说“不”的频率，男性整体要高 20% 左右。原因是女性更倾向于让自己以“好相处”的形象示人，而男性更愿意说“不”，因为这反而会增强他们的男性气概。自从知道了这个事实后，朋友说，她反而在说“不”这件事情上更有动力了。（文·驳静）



（插图：范薇）

过度努力

过度努力是面对恐惧时的焦虑，所以，要温柔地对待自己，接纳和理解自己。


（插图：Jessie Lin）

积极向上、自我驱动力强、自律，这些都是被人称赞的美德。很多人也希望努力变成这样的人，或者以这样的标准来要求自己。暂停实验室的创始人郭婷婷说："给自己一天安排得严丝合缝的那种人很常见。他们休息日甚至能安排得比工作日还要满。他们认为一个周末的早晨应该早起去锻炼，然后去见朋友，然后去哪里看个展览，然后去哪里看个电影。或者说他出去旅个游，要给自己排出日程表来，做计划，把所有景点都打卡。这样的话很难放松，他好像从来都没有处在我想干什么就干什么的状态，全被计划推着走。"

这种状态如果超出了一个人身心的承受能力，就是过度努力。努力过了头，就会导致身体或者心理出现问题。郭婷婷因为做心理学研究和心理健康方面的服务，接触过不少类似的案例。过度努力是一个时代病。德国哲学家韩炳哲提出"功绩社会"，抽象概括出这个时代的特征：功绩社会是一种具有积极属性的社会，充斥着"是的，我们可以办到"。它是一种兴奋剂社会，人们过度积极、过度活跃、片刻停不下来。在功绩社会中，人并不是受外力强迫工作，而是自己剥削自己，在自我实现过程中精疲力竭。

"努力工作""努力学习"，成为更厉害的、有更多成就的人，看起来是获得幸福生活的方法。但如果过度，人是要付出代价的。首先是危害身体健康。过度努力如果体现在工作上，最严重、大家最熟悉的后果就是过劳死。日本精神科医生结城裕在《虽然痛苦到崩溃，却无法辞职的理由》里写道："如果每月平均加班时数超过 80 个小时，过劳死的风险就会升高。"过度努力还会导致崩溃，丧失动力。郭婷婷说："人如果一直在不停地奔跑，奔跑肯定会累，实在跑不动了就会滑向另外的一个极端，就是躺平。躺平肯定不是心态松弛的人会想出来的词，因为心态松弛的人不会认为躺平是错的。他们可能每天躺好几次，休息够了就会起来。焦虑的人是不允许自己休息的，所以躺平在这些人看来是一个负面的描述，觉得是不对的。"

人们会自我剥削到精疲力竭，还不肯停下来，有很多原因。结城裕在书里总结，首先是"大家都很努力"。结城裕写道："周围的前辈和同事加班的时间都比我多，所以，我一直认为自己必须更多地加班。"即便有些人做不到，但也会一直撑下去，"因为做得到的人会说'要看你付出多少努力'"。过度努力有时候也因为达不到目标。结城裕写道："明明很努力却得不到想要的成果时，我们往往会单纯地认定自己必须更加努力。"过度努力还可能因为"太喜欢"。结城裕写道："做的是自己喜欢的事，所以不眠不休的努力是应该的。"



（视觉中国 供图）

过度努力也是一种自我耗损与伤害

除了结城裕总结的这些“我再撑一撑”的过度努力，还有一种是浪费性的努力。《怦然心动的工作整理魔法》里，作者近藤麻理惠假设人们去参加一项研究。参加研究的志愿者如果按下按钮，从悠扬的音乐转换到锯木声，就会得到一块巧克力。所有巧克力要在实验结束后立刻吃掉，不许与人分享也不许留到明天。结果，实验结束时，参与者赚取的巧克力远远超出了他们“能吃”的量，更不用说是“想吃”的量。近藤麻理惠写道：“这项研究告诉我们，我们很容易将大量精力投入到对自己并不重要的东西。他们不是赚到自己想要的奖励就够了，而是继续努力，直到精疲力竭。”

争强好胜是人的天性。过度努力的理由，有一个明显的心理因素，就是焦虑。郭婷婷说：“过度努力的人害怕自己一旦停下来，会有糟糕的事情发生。比如被人落下了，他们认为‘落下了’是非常可怕的事情，导致一系列严重的后果。”针对过度努力的人，郭婷婷说：“我们的训练营里是让大家可以摸鱼的，因为他们不会摸鱼。我们的内容没有竞争性的东西，你完全可以按照自己的节奏来。刚开始，他们还是会倾向于使劲比较猛。但是，当他们学会了摸鱼，并且摸鱼之后发现没什么后果，就会有一些积极反馈。他就有了一些灵活性，自己选择停下来，自己可以选择停下来之后还继续。过去，他是不敢的，担心停下来就没办法继续了。”

过度努力的理由里还暗含着“外在标准”的问题。郭婷婷说：“它严格得像个紧箍咒，把

他们告诉自己的‘必须’‘应该’拿走，这些人才能停下来。”这种性格跟成长环境、教育有关系。郭婷婷说：“我有一些猜测。现在这批年轻人的小时候，父母已经开始对孩子有很高的期待了，甚至会安排小学去哪里、中学去哪里。这其中涉及很多评价，他们是在外在评价中长大的。”过度努力在这样的评价体系里，是获得了好处的。郭婷婷说：“过度努力这样性格的人比松散的人更容易赢得竞争。他们投入得比别人多，然后赢了，就会更加努力。”外在标准成了人生标尺。郭婷婷说：“他到底是一个什么样的人，可能他会认为必须考上什么样的学校、什么样的专业，或者必须要怎么做，我才是一个优秀的人。他的标准很单一，就会非常恐惧达不到。”

想从过度努力中放松下来，需要不努力的勇气。结城裕在书中给到了具体的做法。首先是别顾虑别人。他认为，每个人的体力、抗压能力、学习工作能力等是有差异的，并不是所有人都能做同样的事情。所以，不要把别人当作衡量标准，而是先衡量自己的身心情况。第二个建议是不要参加“不幸比赛”。他写道：“当你觉得痛苦很想休息的时候，是不是有人说过‘天底下比你过得苦的人多的是，忍耐点吧’，或者‘我在你这个年纪的时候，工作量是你的两倍’。”听到这样的话，你要在心里说：“是吗？关我屁事。”他向读者解释：“天底下比你苦，比你更加忍耐、更加努力的人有许多，不过那和你一点关系都没有。痛苦的人是你，想休息的人是你，别人不会为你做任何事。”

社交媒体也对过度努力者造成影响。结城裕告诉读者，无论是其他人发的负面情绪，还是充实又幸福的内容，都不要看。“把自己想象成世界之王，试着消除不要的事物。”如果是一个内心焦虑的过度努力者，他还建议不要逞强。他写道：“考虑以后的事情固然重要，但是再怎么考虑也无法解决的事，就不必考虑了。”如果当你觉得过度努力到耗竭的时候，他告诉读者不要做一些加重痛苦的心理暗示：“不要认为就算这样也不能偷懒”，“不要认为心理疾病全是错觉”，“不要认为已经给周遭添麻烦，要加倍努力才行”。

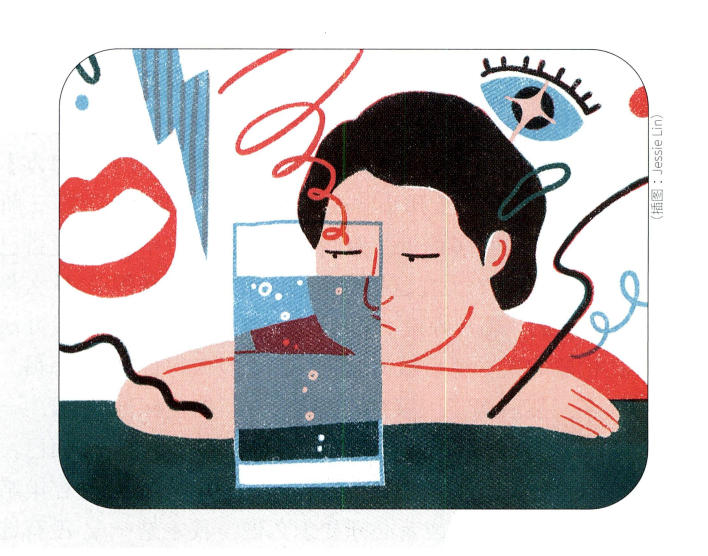
所有这些箴言的核心，是温柔地对待自己，爱自己。心理咨询师周慕姿在《过度努力：为什么你总觉得自己不够好》中写道：“当我们没办法与自己内心接触，就没办法正视自己的恐惧。‘过度努力’，只是面对恐惧时的一个习惯，一个想得到安全感的防卫机制和生存策略而已。当我们没有好好地感受与思考，这个‘生存策略’就会非常自动化，让我们感觉到，‘我没有选择，只得这么做，才能让我摆脱现在的困境’。”

安抚自己的内心，就是无条件地爱着、接纳与理解自己。周慕姿写道：“当我们过度担心他人的评价与感受，感觉自己‘做得永远不够’时，愿意将关注外界的眼光，放回自己身上，和自己好好说话。当我们愿意勇敢相信‘我本身的存在就是有意义、有价值的，不需要其他人来定义’时，当我们愿意站在自己这一边，像自己的好友般，在遇到挫折时支持、信任自己，愿意停止如他人一般挑剔自己永远做得不够、不好时，我们会发现，我们能够给自己的支持与力量，比想象的多很多。”（文·杨璐）

（参考书目：[日]汐街可奈、结城裕：《虽然痛苦到崩溃，却无法辞职的理由》，北京联合出版公司，2021年版；[日]近藤麻理惠、[美]斯科特·索南沙因：《怦然心动的工作整理魔法》，北京联合出版公司，2021年版；周慕姿：《过度努力：为什么你总觉得自己不够好》，中信出版社，2022年版）

“‘过度努力’，只是面对恐惧时的一个习惯，一个想得到安全感的防卫机制和生存策略而已。”

学会愤怒


（插图：Jessie Lin）

愤怒的本质是被压抑的心理需求无法满足而产生的焦虑情绪。放弃愤怒，会让我们对自我需求和自我价值判断不明。一味发泄愤怒只能维持，甚至僵化一段关系中原有的规则和模式。学会体会愤怒，掌控愤怒，是通向坚实自我的必经之路。

我们也许有一百种理由拒绝愤怒：愤怒会毁坏人际关系；愤怒使你不能专注于重要的事情；愤怒还很容易导致攻击行为，新闻中骇人听闻的暴力事件多与愤怒有关；愤怒还损害你的身体健康：由于血压突然升高，血液流经动脉的力度加强，会使光滑的动脉血管壁受到磨损，产生凹痕，脂肪酸、葡萄糖及血液中的其他物质就会更容易粘在损坏的血管壁上。这就是所谓的动脉粥样硬化，它将导致冠心病、心肌缺血或其他严重的心脏病。

时常发怒还会让你陷入痛苦的恶性循环：当你因愤怒而遭受损失时，很容易会变得心情沮丧，与此同时受到愤怒与抑郁情绪的折磨。这些不愉快，又可能将你带入下一次的愤怒。

但是，愤怒并非没有价值。如果你根本不会感到愤怒，那情况可能更糟糕。

人到中年的男子桑迪感到自己在生活中处处碰壁。他打算结束持续了十几年的婚姻。在这段婚姻里，他遭遇了无数带有敌意的批评和身体攻击。他与商业伙伴的关系模式也让他精疲力竭。因为对待合作伙伴，他也像对待妻子一样胆怯和恭顺。他没有办法取得事业上的成功。他是一个颇有才华的工程师，有一系列极具前景的发明。但是，他害怕接近投资者，在给重要的人打电话时就会焦虑，而且无法站在一群人面前描述他的发明。因为他害怕任何可能导致冲突或失败的事情。每当他预料到冲突可能会发生时，他就会逃避。

这是美国佩珀代因大学的心理学教授路易斯·科佐利诺（Louis Cozolino）记录在书中的一个案例。科佐利诺有近40年的心理咨询工作经验。他发现，很多来访者的痛苦来源于他们在社会关系结构里是一个服从者。服从者的角色通常会走向两个极端。一种服从者被挫折和无力感压垮时，他们会产生无能为力的愤怒，然后把它发泄到身边最亲近、最脆弱的人身上，比如孩子、动物、伴侣。但其实更多时候，人们陷入了另一个极端：恐惧使人们无法意识到自己的愤怒。

桑迪的这种人际交往模式根植于他的家庭。他的父亲擅长身体虐待和情感虐待。直到桑迪离家上大学之前，父亲一直是他的恐惧的根源。他

还有一个隐忍忠诚的母亲，哪怕牺牲自己的身体健康和情感健康，也要维系家庭的完整性。桑迪认同他的母亲，并接受了她在面对冲突时的回避行为。他成为一个深受控制的服从者。

作为孩子的时候，我们往往不被允许生气，必须掩藏自己的愤怒。尤其是那些和施虐的父母一同生活的小孩，对他们来说，隐藏和忘却愤怒，是为了生存必须做的事。科佐利诺指出，服从者地位的设定，在大脑中的记忆和储存与创伤经历类似。为了不激怒他们的“领导者”，服从者的大脑把自信和愤怒，等同于危险和恐惧。但当我们放弃愤怒时，我们也放弃了自信，放弃了让自己被他人看到的力量和能力。

在桑迪的这个案例里，科佐利诺在心理治疗中做的一件重要的事，就是让桑迪体验愤怒的感觉，重新认识自己。

科佐利诺让桑迪想象一个场景：孩子们到便利店买零食。突然，桑迪看到一个男人试图把他的女儿抓走。想象这个场景时，桑迪的眼里噙满了泪水，同时感到害怕和愤怒。最后，父爱占了上风，桑迪说，只要他还有一口气在，就不可能让人带走自己的女儿。如果有必要，他会用牙齿把对方脖子上的血管咬开。

科佐利诺提示桑迪，他一直把自己视为懦夫，但这并不是他的全部形象，他需要记住此刻体会到的愤怒带来的力量。恐惧情绪偷走了桑迪的生命，现在他需要变成自己的领导者。

相比男性，女性更容易陷入桑迪的困境。美国女性心理学家哈丽特·勒纳（Harriet Lerner）指出，长久以来，女性被期待做一个养育者，负责抚慰、缔造及平和地稳住局面。取悦、保护和安抚好像是女性的天职。当女性直截了当地表达愤怒，尤其当这种愤怒指向男人时，会被认为是不得体、没有母性、缺乏性吸引力。各种语言中都存在着大量谴责女性愤怒的表达，比如泼妇、女魔头、母夜叉。愤怒的女人被视为危险的，而内疚、抑郁或自我怀疑的女人则被认为是正常的，因为在这些情况下，女性只是在和自己作对，不会采取行动，要求别人改变。“淑女”不擅长于体会愤怒，但她们是体验愧疚的专家。当她们感到


（视觉中国 供图）

我们要学会表达愤怒

压抑、受伤时，通过萌生内疚，得以摆脱对愤怒的觉察。

其实不论男女，“内核不稳”的人总是在纠结于一个问题：“究竟应该听谁的？”他们总在陷入自我怀疑：“一定是我做错了。”他们放弃做自己的“领导者”，因为他们对自我需求和自我价值判断不明。体会愤怒正是帮我们理解自己的重要帮手。心理学认为，大部分的愤怒情绪是一种心理防御机制，其本质是被压抑的心理需求无法满足而产生的焦虑情绪。

愤怒也并非一定会产生破坏性的结果。麻省大学心理学教授詹姆斯·艾维利（James Averill）是最早发现愤怒的积极作用的心理学家之一。1977年，艾维利调查了一个名叫格林菲尔德的小镇（Greenfield）。这个中产阶级聚居的小镇有1.8万人，教堂数量是酒吧的两倍，是典型的宁静、宜居之地，艾维利原本认为，这里的居民一定脾气温顺。然而调查结果与此恰恰相反：大部分人经常为一些小事发怒——比如谁去扔垃圾、孩子几点回家、饭桌上的政治等。但是，这些愤怒实际上获得了不错的结果：双方事后会变得更愿意倾听、更放松。超过三分之二的被发火对象表示“他们认识到了自己的错误”。艾维利总结道：愤怒是信息密度最高的沟通方式之一，能够迫使我们彼此倾听、直面问题。

后来的一些心理学研究佐证了他的发现：人们通常会将权利和地位给予那些能够适度表达愤怒的人。人们会倾向于认为那些善于表达愤怒的人更有能力、更强大，适合成为领袖。在谈判中能够表达适度愤怒的人往往会得到更多自己想要的东西。

格林菲尔德小镇的秘密在哪里？艾维利说，居民们虽然时常愤怒，但他们知道如何理性地表达自己的感受和需要。换句话说，学会愤怒，一是要感受它，二是要掌控它。

我们的逻辑和判断等理性思维依赖于大脑皮层，它是大脑的策略和控制中心。大脑边缘系统内有一个叫作杏仁核的小结构，它掌管着我们的自然生存本能——愤怒就是其中一种。杏仁核的反应比皮层更快。也不是每个人的大脑都经过了良好的训练，使得皮层能够很好地抑制杏仁核。因此，愤怒常常会转化为大喊大叫、不耐烦、沮丧和伤人的话。

一味的发泄不会让事情变好。发泄只会维持，甚至僵化一段关系中原有的规则和模式。哈丽特·勒纳说，当我们的怨气没有以清晰的语言表达出来，这不但不能唤起他人的同情，反而会带来嫌恶。我们由此感到更加难过、不公。这些回合下来，原本引起我们愤怒的问题不但没有被识别，我们还有可能成为替罪羊的不二人选。

哈丽特·勒纳给出的建议是，在感到愤怒的时候，我们应该问自己对的问题。一些人会问自己：“我的愤怒合理吗？”“我有权生气吗？”“我生气有什么用呢？”这些问题是错误的，它阻碍我们体验愤怒，促使我们觉得生气是不合理的，试图将愤怒阻挡在意识之外。愤怒的存在必然出于某些原因，理应得到我们的尊重和关注。

真正值得一问的问题是：“此时此刻真正的问题是什么？”“我自己的想法和感受是什么？”“我想争取的是什么？”“哪些人应该对哪些事情负责？”“什么是我特别想要改变的？”“我愿意做什么，哪些我不愿做？”

这些问题看上去很简单，但只要你去思考它们，就会发现，其实每一个问题都很复杂。哈丽特·勒纳说：“当我们能够表达自己的感受，而不认为别人应当对我们的感受负责；当别人对我们做出某种回应时，我们也不会因此责备自己——这时，我们才能摆平愤怒，有所进取。”（文·徐菁菁）

（参考书籍：[美]路易斯·科佐利诺（Louis Cozolino）：《心理治疗为什么有用：从疗愈心灵到改变大脑的神经机制》（*Why Therapy Works: Using Our Minds to Change Our Brains*），世界图书出版公司，2023年版；[美]哈丽特·勒纳（Harriet Lerner）：《愤怒之舞：亲密关系中情绪表达的艺术》（*Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*），机械工业出版社，2017年版）


（插图：Jessie Lin）

消　极　思　维

凡事往坏处想是进化给人的保护措施，但也会让人崩溃。

小 J 是一个刚步入职场的新人。他总是加班，也努力融入群体。长时间的工作以及熬夜让他不堪重负，而且焦虑。他非常在意老板和同事对他的看法。他深信自己没有团队中的其他人聪明，也无法满足老板的期待。他开始迟到，逃避开会，以避免与老板接触。他还担心老板会注意到他的异状并因此解雇他。当老板发现小 J 看起来有点儿沮丧时，建议小 J 休几天假。小 J 认为，这是老板在告诉他“要么振作起来，要么卷铺盖走人”，于是他感觉更糟糕了。小 J 没有告诉任何人他的感受，因为他不想让人觉得他很“丧”。

为了说清楚消极思维，我从心理治疗师莫妮克·汤普森出版的《抑郁症自救手册》里找到了这个案例。因为小 J 遇到的问题能够引起一些年轻人的共鸣。他实际上是非常典型的，“凡事往坏处想”。“他深信自己没有团队中的其他人聪明”，这是他自己认为的，并没有客观事实来支撑。他为了“无法满足老板对他的期待”而沮丧，实际上工作遇到困难是很正常的，何况他还是一个新人，适应工作需要时间。老板让他休息几天，他认为是“让他要么振作起来，要么卷铺盖走人”。

消极思维的可怕之处在于，它形成了一个思维—感受—行为的循环，把人困在消极和沮丧里出不来，严重的话会导致焦虑，甚至抑郁。小 J 感到萎靡不振时，他逃避开会，并以“他们根本不在乎我在不在，他们认为我是一个失败者”这样的消极想法为自己辩护。他真的可能就在团队中被边缘化了，与老板和同事也不融洽，而边缘化和不融洽，进一步加重小 J 对自己的负面认知。

“凡事往坏处想”是很常见的现象，它甚至有专门的思维量表，罗列 30 种消极想法。比如说“我没有一点可取的地方”“没有人理解我”“我觉得生活过不下去了”“我要是在别的地方就好了”“再没有什么东西让我觉得是美好的”“我的生活没有朝着我想象的方向发展”，等等。一个人的想法跟量表符合的越多，消极状况就越严重。

“凡事往坏处想”不是某个人的问题，而是进化带来的。加州大学伯克利分校至善科学中心高级研究员里克·汉森（Rick Hanson）博士在一篇文章中写道：“为了让我们的祖先能够得以存活，大自然母亲在大脑进化的过程中设置了三种经常能够欺骗我们的错误：过高地估计恐惧的威力；过低地估计机会的成功率；以及过低地估计自己在面对恐惧与机遇时的才能。”这些都是消极思维，因为它们的存在，人类才能进化到今天。

跟原始人相比，现在的人类不会每天遇到那么多生命危险，但消极思维依旧是个有用的方式。暂停实验室创始人郭婷婷说：“当人们比较容易把

事往坏了想的时候，就会提前做很多准备。踩坑的概率会比较小。凡事往坏了想的人，特别擅长在环境里去收集那些可能有危险的信息，再做出一些应对。他们会发现这样做的话，生活变得更安全。消极思维还可能成为一种动力。比如说一个人从小听着父母和老师的批评长大，他把注意力都放在他做得不好的地方，不断改正自己，然后就获得了进步。”

消极思维的问题在于如果时时刻刻都如履薄冰，或者对自己感到绝望，让人崩溃。没有人能够在认为自己活得很糟糕时，心情愉快、积极向上。郭婷婷说：“越擅长收集消极信号的人，对消极信号就越敏锐。比如说环境里可能有 10 个积极信号、10 个消极信号。积极信号，他会视而不见，消极信号他会特别关注，还会放大，认为这些东西很重要。这种思维习惯形成之后，他会活得很累，一方面战战兢兢，一方面不断给自己心里扎针，让自己痛苦。”

思考方式决定了人的感受。人总会犯错误，事情也会出问题，但这些情况能让人多么痛苦，很大程度上取决于怎么看待它们。临床心理学家莎拉·埃德尔曼在《胡思乱想消除指南：用认知行为策略走出情绪困境》中写道：“有时候，即使情况没有那么糟糕，消极、自我挫败的思考方式也会让我们感到非常痛苦。我们或许会将自己的不快乐归咎于他人或生活中的烦心事，但实际上，是我们的信念造成了这种痛苦。”

消极思维的人，改变起来不容易。郭婷婷说：“比如你现在 30 岁，可能过去 20 多年，你的生活都是围绕着怎么改正自己的错误进行的。你一直在收集各种各样你有错误的证据。所有这些证据，可能背后有一个核心信念，就是‘我不行’。要想让这个评价松动，你要在生活中主动去找积极的东西，找到‘我行’的证据。这些东西要压倒过去那些‘不行’的证据。‘你行’的证据可能只有一点点，‘不行’的证据是座山。就算你努力去改变，它都是个很漫长的过程。”

郭婷婷举的“我不行”的例子，也是典型的消极思维。把它扭转过来，可能还需要外界环境给人足够多的积极信号，这更增加了难度。郭婷婷说：“比如一个人认为老板对他的批评是有道理的，他就更可能遇到一个喜欢批评人的老板。因为如果一个老板很喜欢批评人，其他人觉得这个职场环境有问题，就辞职了。这个人还很可能遭遇 PUA，然后，他能收集到更多自己不行的证据，更难从这里面走出来。”

为了阻止这种消耗生命的循环，我们可能没办法改变他人怎么看待和对待我，或者客观环境，但可以改变自己的思维模式，让它变得灵活。改变之前首先得清楚消极思维如何影响到情绪和行动的原理。大脑自动生成故事的能力非常强大，我们在还没有评估这些故事的准确性情况下，就相信了这些故事，导致用习惯性的方式做出反应。莫妮克·汤普森在书中写道：“这种自动化，让消极思维得以持续和增多。比如，你走在街上突然看到一只大狗，然后自动就想到了这是一只看起来很危险的狗，于是过了马路。在这种情况下，思维（‘看起来很危险的狗’）、感受（恐惧）和行为（回避）未经检查就自动发生了。”这些未经检查的自动化思维，有些是扭曲的认知。

所以，改变消极思维对心理的影响，关键是打破大脑的这种自动化，识别出消极思维。美国心理学家尼克·特伦顿在他写的《别胡思乱想了：停止精神内耗的 23 个方法》里，向读者介绍了常见的认知扭曲：

黑白思维，拥有这样思维的人常常会用“绝不、总是、绝对、完全或完全没有”这样的词语。这种思想会减少对事物的妥协性、创造性和辨别度。它常常跟无助、沮丧和顽固情绪相伴发生。内归

为了阻止这种消耗生命的循环，我们可能没办法改变他人怎么看待和对待我，但可以改变自己的思维模式。


（视觉中国 供图）

忧虑、悲伤、愤怒以及其他类似的“沮丧之情”存在于每一个普通人的生命中

因或者外归因。内归因认为自己是现象背后的原因，它导致自责和自卑。外归因认为错误都在别人身上。关于心理过滤，尼克·特伦顿解释：“你参加了100次测试，失败了1次，于是得出结论，‘我失败了’，完全忽视成功的99次。”这样的认知扭曲来源于一个核心信念：事情总是糟糕的，以至于我们从未遇上好事。情感推理，意思是你对某事产生了看法，那么这个看法一定是正确的。尼克·特伦顿解释：“换句话讲，‘如果我觉得它是这样，那就一定是这样’。”除了这些常见的，还有比如说只会往最坏处想事情，随意揣测一个人讨厌你，给自己或者他人、世界贴标签等。

这些大脑自动生成的扭曲认知并不等于我们自己。我们把它识别出来之后，要进行分析和修正。积极心理学领域的知名学者芭芭拉·弗雷德里克森在《积极情绪的力量》建议读者，要像一名好律师一样反驳。“是什么启动了它？是哪些消极思维和信念被触发了？那些思维和信念使我感受到什么？那些思维和信念与现实情况相比又如何？我的情况事实上是什么样的？”

识别出消极情绪和消极思维，进行反驳不是一个能迅速解决的、容易的事情。好在市面上有很多自助的练习方法，比如有专门设计好的表格，把诱发消极情绪的事件、自动思维、情绪反应、用以反驳的思维都填写好，通过书写进行训练。人们也可以寻求专业的心理训练营或者咨询师的帮助。当你对照着现实，把胡思乱想都理清楚，很多痛苦就化解了。（文·杨璐）

（参考书目：莫妮克·汤普森：《抑郁症自救手册》；苏雪丹：《掌控你的心理与情绪：反焦虑思维，别让坏情绪害了你》；S.J. 斯科特、巴里·达文波特：《极简思维：颠覆传统思维模式的极简法则》；萨拉·埃德尔曼：《胡思乱想消除指南：用认知行为策略走出情绪困境》；尼克·特伦顿：《停止精神内耗的23个方法》；芭芭拉·弗雷德里克森：《积极情绪的力量》）


（插图：Jessie Lin）

过度思考

真正消极的不是想法本身，也不是触发想法的数量，而是你对这些想法的反思和担忧。

“生存还是毁灭，这是一个值得考虑的问题；默然忍受命运的暴虐的毒箭，或是挺身反抗人世的无涯的苦难，通过斗争把它们扫清，这两种行为，哪一种更高贵？……”闲来无事，最近在重读莎士比亚，《哈姆雷特》翻到一半还多，突然开始有点俗气地思考，这个曾被译为“王子复仇记”的故事，怎么到现在还不见王子在复仇？大多时候，他只是在舞台上痛苦地游来荡去，思考：不如睡着？睡着还会做梦，那么人在死掉的睡眠里会做什么梦……真让人干着急，命运的悲剧步步逼近，我们的王子啊，你为什么还在想这些乱七八糟的事？

不要怪我作为读者太追求戏剧化桥段，这部作品诞生400年以来，有无数评论家将哈姆雷特的悲剧视为思虑过度的悲剧，英国诗人柯勒律治就曾断言，哈姆雷特的智力阻碍了他的行动能力，他对每一个行为的过度思考导致了自己和他人的死亡。

“过于审慎地思考——三分怯懦，一分智慧。”正如哈姆雷特自己在剧中所说，过度思考是一种令人瘫痪的力量。当然，我们的日常生活里并不存在莎翁剧那样的大矛盾，但不管你是思考明天面试该穿什么直到夜不能寐，还是出发旅行前反复研判可能遭遇的危险，或者只是一次又一次回想“上次吵架的时候我这么说就好了”，过度思考总是意味着行动力的丧失和生命的折损。

每个人都曾遭遇过思维失控、胡思乱想的时刻。思考是人类特有的行为，专注于某件事并全面思考是自然而然的事情，但研究人员发现，过度思考的大脑会比其他时候释放更多的皮质醇，它是调节身体压力水平的重要激素。因此，心理学家认为，“想太多”和专注思考的区别在于，这种思考有多少是消极的，它们给你带来了多少压力、恐惧和有害刺激。

那些习惯追求完美、需要完全掌控每种情况的人更容易陷入“想太多”的陷阱。哈佛医学院精神病学教授娜塔莉·达蒂洛认为，担忧和沉思可能会诱使大脑将自己与有益的事物联系起来，这会在一定程度上让人觉得一切尽在掌握。比如当一个人非常担心某件事时，他会不停思考，让自己觉得已经为最坏结果做好准备，长此以往，他就会养成过度思考的思维模式。

遭遇过创伤事件也是人们过度思考的原因之一。幼年期受过虐待和忽视，会让人的大脑长期处于警觉状态，直到成年后，当人再次处于压力环境，他的“战或逃”反应会更快地启动，他们因此更容易出现那些明知没必要但又挥之不去的思维困境，比如不断反刍过去的经历，把当下的处境看得更糟糕。

过度思考就像一场脑内小人的内耗对话。不管是反刍过去还是忧虑未来，又或者是以偏概全放大自己的问题和他人的行为，过度思考时，扭曲的认知模式会凭空消耗我们的精力，干扰我们的睡眠，带来更多情绪问题和精神负担。在心理治疗领域，研究人员发现，尽管过度思考本身并不是一种精神障碍，但它与广泛焦虑症（GAD）有一定相关性，而当人在过度思考中滑入“反刍思维”时，更可能发生严重的抑郁，且发生次数更多，持续时间更长。

更危险的是，当人的心理健康状况下降时，会进一步激发过度思考，最终形成恶性循环。

很长一段时间，人们认为“过度思考”是属于某一类型人群的人格特质，他们提出的应对手段也相当简单粗暴，比如“不要想了”“你控制一下”“转移一下注意力”，但显然，一个陷入思索空间的哈姆雷特几乎不可能主动刹车。但近10年来，针对“过度思考”的许多研究表明，导致不愉快症状的不是想法本身，也不是触发想法的数量，而是你对这些想法的反思和担忧。

有一个好消息能让人暂时放下担忧。曼彻斯特大学临床心理学家艾德里安·威尔斯（Adrian Wells）发现，过度思考只是我们有意识或无意识地选择的一种学习策略，是我们试图处理困难的想法和感受的一种方式。它不是一种固定的特质，而是一种习惯，只要我们愿意，就能改变它。

威尔斯和他的同事们开发出一系列元认知疗法，倡导不要与负面想法纠缠，而是减少花在负面想法上的时间。元认知治疗师皮亚·卡莉森将纷繁的思维比作一辆辆列车：“如果你不断地跳上每一列火车，也就是说，如果你开始分析这些想法，开始担忧或反刍，你就会像给火车增加车厢一样，火车会变得越来越重，越来越慢，最终连通过最轻微的山坡都会有困难。或者你可以打消这个念头，就像让火车驶过一样，把注意力转回到你正在做的事情上。”

你可以尝试这个名叫“思维命名对话”的简单练习。首先，你可以给自己的过度思考起个名字，比如有人会叫它“为什么先生”，因为每次“想太多”时的内容都和“为什么……”有关。接下来，请你试着伸开双臂，欢迎它的到来，然后与之对话，对它做出安排，像前面的“为什么先生”到来时，你就可以说：“你好，为什么先生，我注意到你来了。欢迎你来这里做客，不过我现在还有事情要做，你可以自己待会儿吗？”这种思维练习，可以帮助你觉察大脑里正在发生的事情，同时避免与之缠斗。通过觉察和接纳，我们可以从那些连绵不断的思绪中夺回大脑的主控权。

卡莉森还提出过一种名叫“胡思乱想时间”策略。她请自己的来访者在一天中设定固定时间胡思乱想，当这一天中的其他时候，那些奇怪的想法不由分说地冒出来时，他们就可以告诉自己，“我到6点再处理这个问题”。这举动听起来有点难以理解，但卡莉森发现，受访者在尝试后会惊讶地意识到，“原来忧虑和胡思乱想并不是不能控制的事情”，好像给思维列车设定时刻表一样，他们大脑里的车站变得更加有序，也更能顺其自然，在不同的场合中忽略某趟列车隆隆驶过。

另外一些心理学家则建议我们迎难而上，试着挑战“认知扭曲”。当你意识到自己正在过度思考时，首先仔细分析这个想法是从哪里来的，它属于哪一种“认知扭曲”。然后对它进行更具建设性的解读，促使自己找到合适的解决方案。让我们假想一个正在因考试焦虑而夜不能寐的学生，他可能在想：如果这次考试失败，我的一生就毁了——非黑即白；我一直都不是一个好学生——过度概括；我从来没有考过满意的成绩，尽管上次有点进步，但不值一提——积极过滤；老师上次叫我去办公室时语气不太好，他一定觉得我无可救药——跳跃式结论。认清这些思维陷阱后，你需要立刻对它们进行“再构”，比如最后一个思绪，就可以通过设定五种不同的可能性，而不是执着在那个基于恐惧做出的结论上：老师说话语气不太好，可能是因为他上了一天课太累了，并不是在针对我。

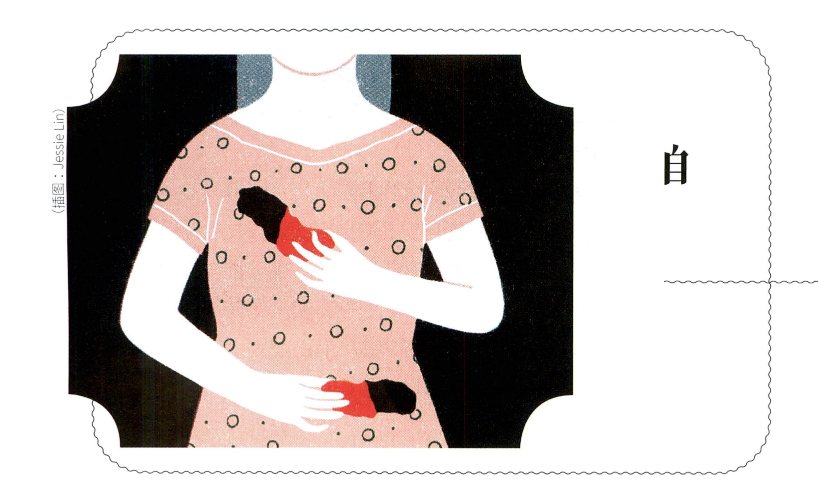
这些“再构”也许并不一定真实，转化后的积极念头听起来也可能很“鸡汤”，但这些把思维客体化的练习可以有效地让你意识到它们的存在，你同时在告诉自己的大脑，我比想象的更加公平、温柔、强大。

除了这些需要长期坚持的心理训练，对于那些大脑过度活跃、偶尔胡思乱想的朋友，我个人还有两个亲测有效的小方法：

第一个办法是“大脑转储”，当你感觉自己有过度思考的倾向，可以随手找张纸把它们记下来，它可以是结构化的日记，也可以是一些简单的思绪碎片，或者接下来的任务清单。让你的想法离开大脑，这样它们就不会继续在你的大脑里沸腾。

实在不行，你还可以选择马上起身去跳舞或者游泳，尤其是后者。相信我，当你真正行动起来，需要不停换气、挺身、转臂，以防自己不慎沉入水底时，脑海里那些讨厌的混乱念头会比任何时候消失得都要快。（文·魏倩）

（参考书目：[乌克兰]蔡斯·希尔：《你想多了：如何停止过度焦虑，简单生活》，化学工业出版社，2023年版；皮亚·卡莉森：《LIVE MORE THINK LESS》；于德志：《反内耗》，天地出版社，2019年版）



(插图：Jessie Lin)

自 我 破 坏

拖延症可以称之为当代年轻人的“不治之症”，这种折磨身心的当代“酷刑”也是典型的“自我破坏”方式。

一个当代年轻人熟悉且恐惧的场景：第二天要向领导做汇报，而你原本有一周的时间做准备，时间却一分一秒地来到了最后一天晚上6点钟。这时候距离睡觉时间还有6个小时，不吃不喝、屁股粘在凳子上，是可以将PPT勉强做完的。但要说整个汇报达到让领导满意的程度，那可能还得从一周前做起。

过去一周，你头脑里一直有个声音在告诉自己，这项工作本来也是你不擅长的，绝无可能做好。果不其然，你最后还是熬了半个夜，在焦虑与匆忙中做完了。第二天，汇报一开始，你就意识到自己准备的比不足还要再欠缺一些，这种欠缺与不足，也不出意外地被领导察觉。你于是告诉自己，你看吧，我就知道他不会满意的。

这种拖延战术在我工作的头几年，很明显。我们记者的工作，一半是采访写作，另一半恐怕是跟拖延心理作斗争。有时我把家里所有的家务都做了一遍，再刷上两小时手机，一边厌弃自己，一边仍然不肯打开文档。

但关于拖延之恐怖，我永远记得一个场景，发生在读本科期间的一个夜晚，地点是宿舍楼三层的自习室。我抱着书去准备第二天上午期末考试的科目，一门需要背书的考试，而我的书还是崭新的。我把书往桌上一丢，发现这间自习室桌子极窄，椅子极硬，天花板很矮，天很热，人很多。他们都是没有提前复习来临时抱佛脚的人，这样的学习环境，没有人有怨言，因为每个人都自觉活该被惩罚，明明可以白天去宽敞明亮的图书馆学习，如今沦落至此。甚至连临时抱佛脚都很不认真，有八成人在玩手机，包括我自己。我心里有一个声音挥之不去——反正也考不好了，今晚看不看也一样了。

不过，我不是自己认识的人里面拖延最严重的。就在上周，一个前同事午夜突然找我，问我在没在写稿，她说她第二天中午有6000字要交，而现在光是开头就卡了两个钟头了。“我怎么又在遭这种洋罪！”她说。我对她的焦虑感同身受，但也确实对6000字任务量压缩到一整夜的紧迫感而感到毛骨悚然。我已经很多年不这样拖稿了，但拖稿造成的严酷场景还是历历在目。

拖延症是一种典型的“自我破坏”，也是其中最常见的一种，可以说就像流行性感冒一样普发、没有特效药。自我破坏的其中一种定义就是，“自我妨碍，自己为自己实现预期或期望的结果制造障碍”。

但不要以为只有“拖延”，人类是很意思的，为了自我破坏，想尽一切办法。一个正在减肥的人，晚上10点鬼使神差，撕开了一大盒冰淇淋，她给自己的借口是，第二天晚上有一个不得不参加的饭局，这意味着前10天控制饮食的成果将遭遇毁灭性打击，于是自暴自弃，将手伸向了冰箱。她心里知道，假如她昨天去超市买电池时，没有特地绕到

冰淇淋那片区域，今天晚上就可以避免狂吃了。

一个应该戒酒的人，同事随口说下班去喝一杯，对于这种每天都会发生的随口邀约，他却欣然前往。但结果是同事只喝了一杯就回家了，他却一直喝到了半夜，酩酊大醉而归。这是另一种自我破坏，特意将自己置于充满诱惑的环境中，这个环境里的诱惑大到连上帝都会原谅你犯戒的程度，然后你做什么都会感到心安理得。

还有一种自我破坏效果“显著”，那就是在紧迫任务之前，横生一项新任务。比如我往往就在写稿和做家务之间选择了后者；凌晨1点了，在选择睡觉和为第二天（在App上）买菜之间，选择了后者。还有人大学读了一年，选择退学，理由是奶奶生病要回去照顾，事实上奶奶完全有她父母贴身照顾。

美国临床咨询师乔伊·德利斯尔（Joy Delisle）解释说：“一些自我破坏者可能会不自觉地过度使用药物或酒精，以此来避免应付那些困难的情绪或者去思考过往的创伤。”这是“酗酒”除了作为问题本身以外的另一个分身，就是为了掩盖另一项更难面对的问题，人们找寻到的一项护身盾牌。因为一旦饮酒过度成为他的人生问题，那么他可以将戒酒作为新的人生命题，而对真正的问题退避三舍。这也是失去亲人的人总将酒瓶子当作救赎的原因。

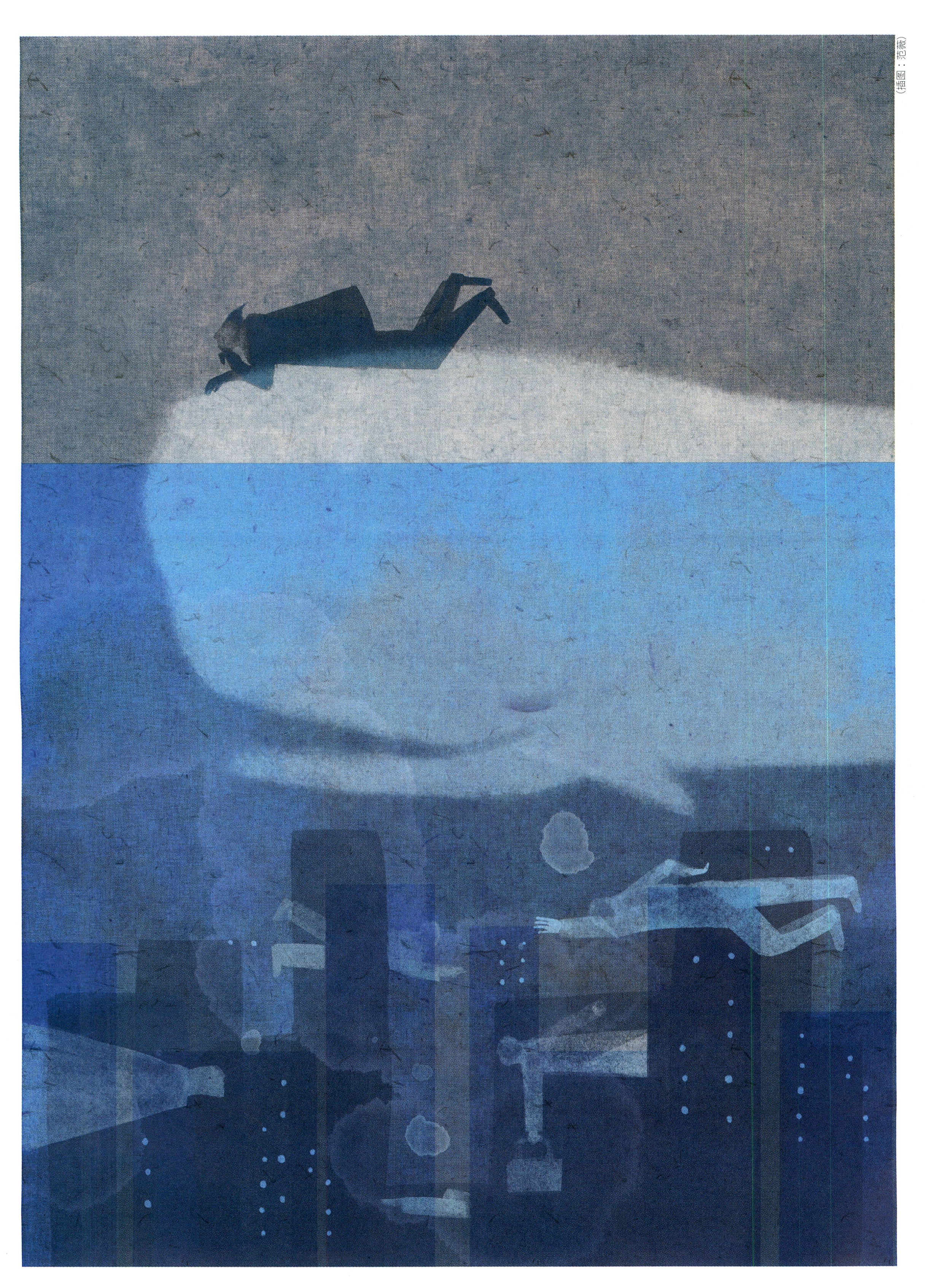
完美主义大概是自我破坏行为当中，最隐蔽的一种。一个反自觉的事实是，成功人士往往不是完美主义者，日理万机的人只允许自己在三个决定里选择最优解，而不是去寻找第四个完美方案。在一些科技公司，“完美主义”甚至被定义为一种具有毁灭性力量的追求，因为在“完美”之前，公司更希望你“完成”。对于写作者来说也是这样，我经常因为写不出一个好开头，而为一篇稿子卡两天。人是会有这种倾向的，为自己设立特别高的一个目标，踮着脚也够不着的目标，剧情接下来的发展，几乎不会出现意外——肯定会失败。这样的失败下场，往往还会伴随自我预设的完成，也就是说，“我觉得我会失败”，进阶到了“我果然不出所料地失败了”。

如果一件事终将失败，那么这个过程中，付出几分努力，将努力放在哪个方向，就会变得很可疑。连你自己都没法儿区分，为了最终的失败，自己到底付出了哪些“努力”。一个朋友告诉我，她认为自己比较成熟的标志，是终于能够在做一个PPT时，合理分配时间。原先，她总是将大量时间花在页面过渡的效果上，华而不实，花哨，逃避思考真正重要的结构和内容。后来她才认清，不区分轻重缓急，听上去是个小事，却总能将整个计划搞乱，那种最后时刻“算了，毁灭吧”的念头，实在太不健康了。

《老友记》里，编剧为钱德勒安排了一个这样的形象：原生家庭相当奇葩，父亲后来变性成为一个女人，母亲则拥有众多男朋友，二人是在某一个感恩节上向他宣布离婚的。此后，钱德勒形成了用讲冷笑话保护自己的行为模式。他戴上一个几乎无懈可击的面具，任何人试图接近他，他都会用冷笑话当挡箭牌。这当然也是一种自我破坏，而且隐蔽性很高。这样的人对情感关系的理解是“零容错率”，所以他跟莫妮卡终于谈起恋爱，第一次吵架后，他理所当然地认为，吵架 = 分手。对自我的“防卫过当”，不仅是破坏一切幸福的可能性，而且是率先掐死幸福可能性的小火苗。

与其掐掉幸福可能性的苗头，行为心理学家告诉我们的是，不如掐掉自我破坏行为的苗头，在它开始之前就阻止它。

我回想了一下我后来是怎么解决拖稿这个毛病的，一方面是我生理上无法熬夜了，这种熬夜写一宿能把稿子从零到6000字写出来的盛况不再成为可能。更重要的是，我发现，即便我前三天毫无产出，我的身心却依然在那篇稿子上，这意味着我也没有在玩、享受生活，而是全身心地被牵制在拖稿的焦虑当中，这比拖稿本身还具有杀伤力。我后来的办法是，每天给自己规定工作时长，而非规定“写出多少字”，完成了时长，我就“下班”，去做别的事。事实证明，一旦大脑意识到，“一、不论怎么样你今天要在电脑前坐满六个小时；二、不论你写了多少字，今天的工作就算完成了”，就可以比较容易地摆脱拖延。当我排除杂念坐在电脑前，无论状态怎么样，总归能写出一些东西来。这就已经是胜利了。（文·驳静）



（插图：范薇）



（插图：Jessie Lin）

控制强迫症

生活如波涛起伏，你要做的不是控制水流，而是学会游泳。

面无表情，处变不惊，即使在危急情况下也能保持安静从容。如果你恰好拥有这些特质，恭喜你，你已经被确诊为“人中水豚”。水豚，或者“卡皮巴拉”（capybara），正因其稳定的情绪特质成为互联网上的新晋网红。它的拥趸们发现，这种拥有一双圆圆小眼睛的啮齿动物身上有一种冷静淡然的气质，不管是被鹈鹕夹头还是遭遇鳄鱼，都不能影响它一脸平静地觅食、游泳或是发呆。

某天下午看了半小时水豚小视频后，我突然意识到，这个呆呆的小动物身上最吸引人的其实是一种“我不在乎”的特质。它对外界施加的压力毫不在乎，看起来也并不想着去干涉其他物种，更不在乎自己几点几分要上哪儿去，简而言之，几乎是一个“行走的‘顺其自然’”。

每一个生活在都市里的现代人都清楚这有多不容易。晚出门两分钟就赶不上的公交车、稍不注意就忘回了的邮件、不百分之百努力就通不过的面试，还有多年以来父母不停在耳边强调的“逆水行舟不进则退”的老话，都要求我们步步为营，捍卫秩序，对任何一种可能的风险严防死守。

大部分时候，这样做是行得通的。毕竟从生物演化的角度上来说，只有那些最能预判和规避风险的生物才能在残酷的大自然中活下来。人类社会中，自孩子出生起，家庭和社会就在明确或无意地鼓励他学会自我控制和自律，为接下来的生活早作安排和打算，希求终有一天达到万物澄明有序的完满状态。

可是为什么，有时候当我们真的这样做，人反而越来越不开心了呢？2015年，南安普顿大学心理学院的托马斯·林奇（Thomas R. Lynch）等研究者发现，人类自我控制倾向与心理健康之间的关系呈钟形曲线——自我控制过多或过少都不利于幸福。换言之，我们都希望拥有一定的控制权，但对失去控制的严重恐惧可能会损害心理健康。

的确，当对控制的渴望滑向坐标的一极，人就会进入一种名为“过度控制”的陷阱。在心理学上，过度控制（overcontrol）是一种极度担忧失控的人格特质。林奇等研究者曾总结出“过度控制”人格的四个核心特征，比如缺乏开放性，为了规避风险而逃避新奇体验，再比如抑制情绪表达、推崇忍耐精神等。从自我的层面来看，那些非常害怕失去控制的个体会变得尤其完美主义，对自己和他人也会变得格外挑剔。

当过度控制者与外部世界发生关系，就会被人称为“控制狂”。你一定能数得出几个拥有这种特质的亲戚朋友，他们或许是喋喋不休要你一定要按照其意愿生活的父母，或许是半夜打电话来确保一切工作都在轨运行的老板。

其实，我们或多或少也会遇到这样的“控制狂”时刻。对我来说，最近一次控制欲爆棚发生在和朋友出国旅行时。行前，我在网上查阅了所有攻略，给每

一天都安排了完美行程，但真的抵达目的地后，我们先是遭遇了大风天气、朋友鼻炎复发，接着预订的演出被取消，再接着是吃坏肚子、电话卡失灵……外部因素并没有影响我的计划，反倒让我更加执着于那个“完美旅行”的样板。到了行程最后一天，当我依然坚持要按原计划出门吃一家热门馆子，抱怨朋友不够配合时，她终于无法忍受，向我大声抗议：“我感觉我们并不是出来玩，倒好像是要每天都要赶着完成你安排的一个什么任务似的！”

我意识到，正是我对意外的恐惧和对一切圆满的渴望，反而毁掉了这次难得的旅行。当问题第一次出现时，这些强迫性的念头促使我竭尽全力去修复那个脑海里的计划，可越想修复，动作就越变形，内心深处的怨气也越重，开始时我只是抱怨为什么这么倒霉，后来演变成谴责朋友为什么不和我一样努力完成旅行攻略。某些瞬间，我甚至觉得她就是破坏计划的“同谋”，否则为什么她偏偏选这个时候犯鼻炎，为什么要在听歌剧的时候肚子痛……可那个对完美关系的渴望又不允许我将这些愤怒表达出来，于是我开始变得挑剔、说教，语气也带了不满。正像所有对控制狂的总结中所说的那样：他们要控制带来的确定感和安全感，但这种安全感总是以他人的自由和紧张为代价。

幸好这一切只发生在旅行之中。在关于家庭模型的研究中，“过度控制型”是一个被学者和大众媒体反复讨论的类型。那些与过度控制者关系密切的人，由于很难达到对方的期望，最终会出现低自尊表现，最终带来充满冲突和怨恨的关系，因此也有学者将亲密关系里的过度控制视为情感虐待。2010 年，蒙特利尔大学的安妮 · 伯尼尔教授在研究 12 ～ 15 月龄、16 ～ 26 月龄幼儿与母亲的互动时发现，有些妈妈会通过支持孩子的选择和意愿来鼓励孩子的自主性，这些儿童的认知技能和注意力控制技能也更高，而那些过度管控婴儿的举动则有可能损害他们自我控制技能的发展。

事实上，大部分人的过度控制倾向正是通过代际传递被习得的，一个“控制狂”很可能拥有完美主义的父母。尤其是那些喜欢对失控的人和事异常挑剔的人，他们的高标准常常来自严苛的家庭和强竞争的学校环境，当这些标准被内化后，他们不断地认为自己必须做某事、产出某些成果、达到某种目标，一旦脱轨，就会感觉自己在浪费时间，继而感受到强烈的焦虑，甚严的律己态度很快会延伸到身边的人身上，他们开始给他人强加许多规则、标准和“应然”。

充满不确定性的现代生活也是加重自我控制的诱因之一。就像被抛入陌生国度的一次旅行、随时可能发生的意外，以及意外后难以承受的代价，往往会给人带来强烈的创伤体验。许多人就是在经历失控的惊险后，变成了一个唯恐行差踏错、需要事事严密控制的普通人。

不幸的是，过度控制的最大的受害者往往是控制狂本人。在《焦虑症与恐惧症手册》中，作者艾德蒙·伯恩（Edmund J. Bourne）将过度控制列入容易加重焦虑的四种人格类型之一，认为它和完美主义、过度需要认可、忽视身心压力征兆等一样，会导致不同程度的睡眠障碍、厌食、社交障碍和长期应激状态，当这些因素叠加，过度控制对身体健康的影响也就可想而知了。

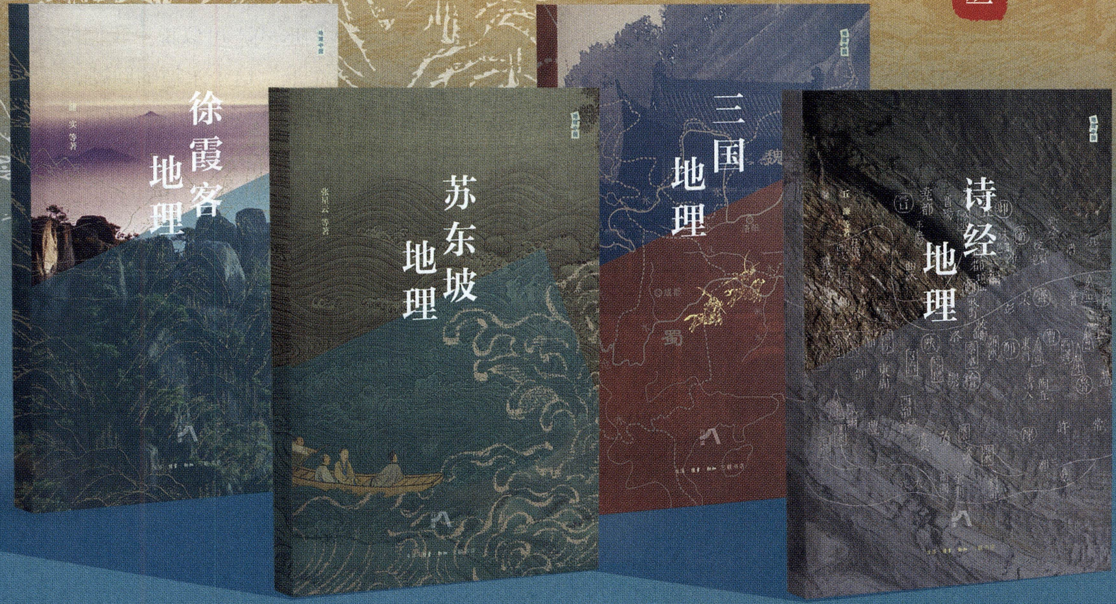
那次旅行中，虽然我不停地在心里抱怨朋友，但那种失序时的不平衡感，竭尽全力让一切回到轨道的努力，都让我产生了强烈的焦虑情绪：如果我再努力一点，再尽责一点，控制能力再强一点，是不是一切就不会发生了呢？而这就是每一个控制狂都会遭遇的顿悟时刻：这个世界并不会一直按照你的剧本运行。

让一个具有强控制特质的人马上变成“人中水豚”显然并不现实。如果过度控制型人格已经严重影响到你的身心健康，求助专业的心理医生进行治疗是相当必要的。但如果只是在特定场景下的“小型强迫控制”，在状况变得严重之前觉察自己的情绪是一个不错的办法。你可以试试短时间的闭目冥想，把注意力从那些让你不适的脱轨事物上拉回来，回到呼吸上。在这个过程中你会发现，人的思绪如同断线的气球，它来来去去随风飘荡，但你可以选择放掉它，不去理会，就像生活中的其他事物一样。

或者就试试在你能够接受的安全范围内，让事情按它的方向发生。允许孩子的房间不那么整洁，不非要强迫他马上收拾，允许朋友想在旅行时独自在酒店躺着休息，允许下属不马上回复你的邮件，以他自己的节奏完成工作。最重要的是，允许自己不要一直那么紧张，偶尔也可以放下担忧。这些尝试哪怕能成功一次，都可能成为你今后脱离强控制状态的有益资源。

那天在回程的飞机上，我和朋友终于握手言和。我俩说好，以后再一起出去玩，她不会干涉我做“特种兵”，我也能允许她“躺平”，聊着聊着，我们想起旅行第三天在水族馆看水母的那个下午，鱼群自在来去，因为不确定要去哪儿，反而有了闲适的美感，看着它们，人的心情也安静平和了许多，生活波涛起伏，我们要做的不是控制水流，而是学会游泳。（文 · 魏倩）


行读


徐霞客地理
苏东坡地理
三国地理
诗经地理







爱比较



当你真正学会用自我而非外界的标准衡量自我价值，比较就停止了。

过年的时候和一位儿时好友见面，话题无意间跳到小学班里那位学习成绩最好的女生，“你还记得某某某吗？”我表示早就和她断了联系，好友紧接着说，“我找到她的微博账号了”。她先是告诉我某某某上完大学后出了国，现在在一家大厂工作，又说她现在还没有结婚，平时工作挺忙，信息交换完毕后，好友突然说：“其实我现在过得也还行，是吧？”

一瞬间仿佛回到读书时代，大考后总有好事者从老师那里提前找来排名册，横排是姓名，竖排是各科成绩，除了看自己的分数，你的眼睛总忍不住要在同学和自己的名字间跳来跳去，语文我比他高两分，数学他胜过了我，好吧，总成绩还是他更领先。成年后，这份排名册也并没有真正消失，它只不过更换了指标，以更隐性的方式存在于日常生活和社交媒体上：嗯……他事业发展不错但还没结婚，她结婚了但还没生孩子，她倒是有孩子了但她丈夫好像不怎么样，那他呢？哦，天哪！为什么这儿还有一个“人生赢家”？

只从“赢家”这个词就能看得出我们是多么热爱比较。另一边的草并不比这里更绿，可为什么我们总盯着邻居家的草坪？其实，比较是人类进化的结果。作为一种社会性动物，我们需要通过比较来确认自己在群体中的位置，从而决定自己是否需要采取行动。20 世纪 50 年代，社会心理学家利昂·费斯廷格（Leon Festinger）提出了社会比较理论，他认为，个体内心存在一种获得准确自我评价的驱动力，将自己与他人进行社会比较就是获取这类信息以进行评估的形式。可以说，我们所有比较都是为了回答“我是谁”这个永恒的问题。

费斯廷格还引入了两种比较的概念，即向上比较和向下比较，在一切运转良好时，当我们将自己与自认更强的人比较，可以帮助我们改变行为以取得更好的表现，和那些我们认为更弱的人比较，则能让自己感觉良好。有趣的是，我们的比较对象大都是和我们同处一个圈层、社会地位也相对接近的人，比如老同学、前同事，当然有时候还包括前任的现任、现任的前任。

在费斯廷格的时代，关于比较的讨论还相对单纯。研究者们发现，比较是否会对人产生消极影响，取决于个体的自尊水平和情绪状态，那些自尊水平较高的人倾向于向上比较，自尊水平较低的人更喜欢向下比较，但无论自尊水平如何，当情绪消极或者在生活中遭遇挫折时，向上的社会比较会给人带来更糟糕的情绪状态，长此以往，会形成“消极情绪—比较—低自尊”的循环圈。

比较是“偷走幸福的贼”。在最糟糕的情况下，比较会催生嫉妒和自我怀疑，在消极的向上比较中，我们会产生强烈的羞愧情绪，继而感受到令人不快的嫉妒感。嫉妒发生时，我们会认为自己因为某个人或某件事丧失了他人对自己的喜爱和安全感，紧接着，你会把注意力集中在负面情绪上，被比较的个体消失了，他成了你理想中的自己，而将自己与这位理想化代表进行对比，则会进一步威胁你的自我稳定。不幸的是，由于嫉妒源自内心深处的耻感，它会诱导我们开始一系列消极的自我保护行动，比

如退出关系、回避社交、表达愤怒，最终我们会变得更加悲伤和孤独。

早在大众媒体尚未兴起的时代，社会比较理论的研究者们就发现，媒体在比较中扮演重要角色，他们发现，与男性相比，女性更倾向于与目标对象进行向上的社会比较，她们会从电视广告和时尚杂志上看到那些更成功、更有权势和魅力的女性，并将它们视为成功的“理想标准”，然后根据这些标准进行自我评价。比如在最近流行的电影《芭比》中，一位小女孩就直言不讳地指出，全球流行的芭比玩具“一直在让女性感到自卑，让女性运动倒退了50年”。

如果说完美芭比和封面模特离我们还太过遥远，不足以激起强烈的内心失衡的话，社交媒体的出现就为我们制造了一个更“方便可即”的“比较场”。在洪堡大学的一项研究中，研究人员发现脸书设计的目标就是方便同类人互相比较。那些早该被你遗忘的老同学，那些按照传统社会关系再也不会出现在你身边的人，用清晰可见的照片展示着他们的旅行、婚礼、升职加薪。如果你这阵子恰好对生活不太满意，这些强加来的比较足以摧毁你的平和内心。

我们当然应该时刻提醒自己，社交媒体上的那些照片并不能代表他们真正的生活。被朋友上传到网上的自拍可能是他们从100张照片里精心选择的，他们当然也只会展示升职喜讯，不会把加班熬夜和被老板批评的信息发在网上。这也能够解释，为什么我们在社交媒体上嫉妒的往往是有弱关系的人而不是亲近的朋友，因为你了解后者真正的生活。

如果你的过度比较不是面向大部分联系人，而是针对某个具体个体时，尝试与之建立现实联系是个自我直面羞耻感的好办法，也是变“理想化”为“人性化”的可行方式。在美剧《欲望都市》中，主人公凯莉一度热衷于和前任男友的未婚妻作比较，看着二人登在报纸上的结婚照片，她的自我厌弃也达到了极点：“她是完美的Vera Wang婚纱，我是报纸副刊上的花边专栏。”后来，她特意参加活动想和对方见面，尽管二人并未上演同台竞争的戏码，但对方回执里的一个错别字，让她心理的天平稍微回到了基准线。

更多时候，我们热衷比较只是因为个人状态不佳，而不是对方展现出的优秀特质。这时更好的做法可能是马上关掉网页，停止接收信息。这做法看起来简单粗暴，却是你回归现实自我的第一步。接下来，你可以尝试一些被心理医生称为“自我关怀”的行动，比如出门晒晒太阳，双手环抱自己，把注意力转移到小腹，感受自己的呼吸，观察自己的脚掌和手指，或者好好地洗个澡，和喜欢的人交谈，看一场沉浸的电影。这些微小的举动能够最大限度地让你感知和放大自我的存在，不再全身心关注外界和他人。

另外一个可以长期坚持的做法是积累自己的“情绪急救包”，我们可以在平时自我感觉较好的时候记录生活中的小进步和小惊喜，在自己达成目标后，记录自己的做法，详细描述成功后的体验。当下一次再进入过度比较的怪圈时，就可以把这些积极的体验从“急救包”里“取出”，闭上眼睛重新感受自我实现的感觉。熟练后你会发现，即使是非常细微的成就感，比如给自己做了一顿完美午餐的感受，也可以匹敌朋友的游轮旅行照片。

当然，你也可以选择从头记录自己一步步走到今天的过程。这种策略在年长者那里非常普遍，他们或许并没有取得世俗意义上的成功，但在讲述自己的故事时，他们无一例外会采用英雄冒险式的叙述模式，他们就是自己的英雄，并不把目光放在别人那里。当我们聆听这样的故事时会发现，在这部属于他们自己的传记中，他人并不是比较的对象，而是故事里不断出现，给予主人公信息和激励作用的配角。如果一定要比较，他们也更喜欢和过去的自己对比。其实，这种讲述会赋予你一种超然的眼光，重新关注生活中真正的目标，学会用自己的标准而非社会的普遍标准衡量自我价值。当然，这样做带给人最直接的好处是，只有回望起点，你才会发现自己已经走了那么远。

最后，当我们实在难以自我排解比较带来的痛苦时，还可以求助那些真正理解和爱我们的人。我最近看到一位朋友的豆瓣广播，说那段时间他正因为准备考试情绪不佳，有的朋友鼓励他“加油，你是最棒的”，有的朋友说“好好休息一下”，而最后真正治愈到他的却是一句：没那么好，也不要紧！

是啊，人生那么长，就算一时不如人，也不要紧啊。（文·魏倩）


（插图：Jessie Lin）

扮演一个受害者

承认错误、为错误负责，可能是人类最难做到的几件事之一。

气急败坏、无能狂怒、恼羞成怒……我们有很多词语，传神地演绎当一个人知道自己错了却无法面对这种错误的场景。做错事怎么办？当代年轻人可能会轻描淡写地告诉你，“迁怒他人呗，难道还能怪自己？”然而现实是，很多人这样说，往往正是因为他们做不到迁怒他人，他们做得最多的还是“自我内耗”。所以他们无比羡慕韩国电视剧《黑暗荣耀》里妍珍那样的“恶女”。这部校园霸凌题材的电视剧中，富家女妍珍是校园恶霸，她总是用一副理直气壮的做派行事，其中最厉害的“技能”，是即便在最坏的情境下，都可以凭借三言两语，就将错推到对方身上。

“凡事从别人身上找找原因”，年轻人因此将妍珍视作偶像，纷纷表达对她的羡慕，表示要向她学习那种有恃无恐、坚决烫伤别人保全自己的心态。心理学家却指出，现实生活中，妍珍这样的女孩子，其实是典型的“热衷于扮演受害者的人”。

妍珍因为霸凌，把女同学逼得跳了楼。她还向宋慧乔扮演的东恩，那个被她霸凌并发誓要报仇的女人发表了《我没有做错什么》。这段火遍互联网的演说是这样说的：“东恩，我没有做错什么，完全没有。你的人生像地狱，是因为我吗？从出生那一刻起，你的人生就已经是地狱了。你应该感谢我才对，因为我你才当了老师，你咬紧牙关，改变人生，我难道还做错了？”

现实中也有不少人习惯性将自己置于受害者的位置，他们能在一次次冲突中，迅速找到指责对象的理由，将锅甩给对方，而自己哭哭啼啼，扮演一个柔弱的受害者角色。

“扮演”这个词还得一分为二地来看。有些人是发自肺腑地认为自己是受害者，而有些人只是技艺娴熟，比较起来，受害者位置显然是更值得同情也是更有利的。比如在一些明星的离婚大战中，公众显然更倾向于同情“被出轨”的那一方，也就是受害的那一方。这是受害者心态大行其道的一个技术原因。不过，心理学家认为，一个成年人，之所以会有受害者心态，主要有三种可能情况：一是创伤，二是消极的自我对话，三是习得性无助。

经历过重大情感或身体创伤的人可能会扮演受害者的角色，这是他们应对痛苦和无助感的方式。我采访过一位年轻的癌症患者，她发现自己得癌症时，才不到 30 岁，人生大好年华刚拉开序幕，换谁都要问一句：“为什么它要发生在我身上？”然而它就是发生了。她不抽烟不喝酒，没有不良嗜好，家族也没有遗传病史，可癌症还是准确无误地发生在了她身上。病情稳定后，公司

欢迎她回去继续工作，可她的同事发现，她确实有点变化。有一回她把一份需要调整内容的文件，顺手放在了前台，前台一直都有替大家寄出快递的习惯，当然也帮她寄了——地址都贴在上面那还有错吗？结果等她意识到，快递已经到了收件人手里，她第一反应就是自己被针对了，她认为前台是在故意用这种办法逼她离职，她认为公司只是假装愿意收留她继续工作。

没有人能立刻接受癌症这样残酷的现实，这位年轻的患者觉得，自己的命运已经如此悲惨，留给自己幸福的空间如此狭小，却还有那么多小小的糟糕事件来占据这个空间。

一个人在童年时期，被虐待过，这个孩子成年后，也可能会有这种倾向，他或她会倾向于认为，自己是一个处处被针对的人，无论在什么情形下，无论在哪里。形成这种思维方式，是因为他们将自己过往人生接收到的种种负面信息消化、吸收，内化成一种可怕的思维角色。

不得不提一个极端例子，“孟乔森综合征”(Munchausen syndrome)。它是指一种通过描述、幻想疾病症状，假装有病乃至主动伤残自己或他人，以取得同情的心理疾病。此症状分自发型与代理型两种。2015年，美国密苏里州曾发生过一个著名的案子，就是这种代理型孟乔森综合征的极端案例。这个后来改编为电视剧《恶行》(*The Act*)的案例引起了极大关注。事件中，模范母亲迪迪被发现惨死家中，警方查明，迪迪是在23岁的女儿“小玫瑰”的注视下，被女儿男友砍死的。一开始，人们无法理解这个逻辑，因为小玫瑰从小多病，离不开轮椅，20多年来，全身插管，连进食都是管道流食，起居全靠母亲迪迪一人照顾，这样的母亲，怎么会被女儿痛恨呢？

然而事情的真相是，小玫瑰身患的一系列疾病，睡眠窒息、染色体缺陷、肌肉发育缺陷、白血病、癌症、感官退化、痴呆等，全都是迪迪的叙述，等到小玫瑰作为从犯被判10年监禁，入狱前体检，才证明，她各项生理指标都正常，完全是个健康的孩子，却在她妈妈“无微不至”的照顾中，被迫扮演病人20多年。

当然，这是极端案例，但研究者的确逐渐发现，人们的确会在很多情况下去扮演一个受害者。在这层外衣下，受害者会收获同情，道德绑架他人，甚至还可以允许自己攻击他人，“反正我是受害者”“我是弱者我有理”，在扮演受害者的人心里，弱势一方骂几句难听的话，别人是很能理解的——你要是不理解，那一定是你有问题！

中文互联网上，受害者心态比比皆是。毕竟，承认错误、为错误负责，可能是人类最难做到的几件事之一。既然扮演受害者好处多多，那我们为什么不能一直扮演下去呢？迁怒他人不好吗？责难自己多痛苦？互联网最近不都在教我们不要内耗吗？

因为这是一种得不偿失且对自身有害的心态，它普遍是说那些沉湎于消极情绪，并将这种情绪强加于别人的人，他们认为，坏事会发生，而且会不断发生，而其他人（或环境）难辞其咎。去做任何改变的努力一定会失败，所以根本连试一下的必要都没有。它会让一个人丧失自主权。换句话说，成为受害者，本身就意味着对个人责任的弃权，放弃责任，当然也意味着权利的让渡。

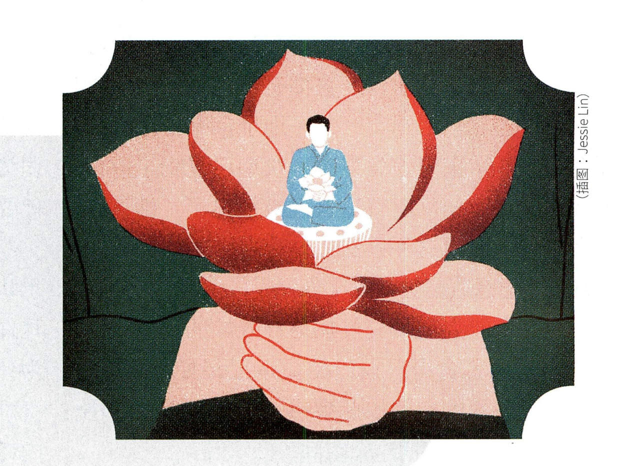
当我们允许自己成为受害者时，那么也等于让渡了自己感受的解释权。我们让他人与环境来决定自己的感受，来换取那一点点别人的同情心，这笔买卖怎么算都是亏本的。

坏事确实会发生在任何人头上，这让我们无法抑制地想，“所有坏事都发生在我身上”“没有人在乎我”，每一个新的困难，又会强化这种想法。我曾经经历过工作失利与失恋的双重打击，现在回想，那段时间确实有很多负面的内心独白，内心独白又与现实困难互相促进，交相辉映，最后甚至有一个念头在头脑里成形，这个念头说：一定还有更坏的事情在后面，不如请它早点发生。

这个时候最有效的方法，反而是去寻找自己的原因。也就是说，我们不能再听妍珍怎么说了，我们还是得为自己负起责任来。重新定义责任，即便是失业大潮中你被解雇了，你也可以试着将其中5%的原因归咎于自己，告诉自己，我完全有能力对生活做出反应。

当你主动选择你对负面事件的感受时，你就迈出了复原的第一步。（文・驳静）

零在意心态


（插图：Jessie Lin）

"佛系了""躺平了"，最近太常听到这样的话，很多人甚至将它们挂在嘴边，但"无心"者真的无所谓吗？

2017年，光芒一直被哥哥本·阿弗莱克和好兄弟马特·达蒙遮盖的卡西·阿弗莱克（Casey Affleck），终于获得了人生第一个奥斯卡影帝。他凭借得奖的电影名叫《海边的曼彻斯特》（*Manchester by the Sea*），前十几分钟，男主角李（Lee）——维修工——去不同的人家里换灯泡、通马桶、修水龙头；而这些业主们，有的愤怒，有的抱怨，有的温柔，但李全不在意，不管生活冲他丢去的是什么情绪，他都以冷漠回弹，甚至，丝毫不回弹。

总的来说，李不愤怒，不沮丧，当然也不开心，不快乐，总结起来就是八个字：行尸走肉，无动于衷。最有意思的细节是晚上在酒吧，旁边一个大胸妹子明显对他有意，甚至故意将啤酒泼到他身上来制造搭讪契机。对这种"唾手可得"的艳遇，李仍然无动于衷。下一秒，镜头切到了深夜，酒吧里人群散去，李周围已经走空了，前十分钟一直空洞的眼神，此时才有了一点内容。他走到对面，跟两个无辜的男人找茬，揍了他们一顿。

后来我们才知道，原来几年前的一个深夜，冬天，很冷，李给壁炉烧了火，坐下来看电视。刚坐下来发现没酒了，他起来去小超市买酒。出门前往壁炉里丢了两根柴火，走到一半，突然想，是不是刚才忘记合上壁炉的安全屏了。李决定不去管它，继续往超市走。等40分钟后他走回家，只看到一片火光。妻子在号叫，邻居在围观，消防员站着看熊熊大火，已经束手无策。第二天，消防员从废墟里刨出他的三个孩子。

美国心理学会将"冷漠综合征"描述为一种情感淡漠模式，灾难幸存者或战俘身上会出现类似的症状。像李这样经历了巨大的创伤的人，除了去死，树起所有屏障，疏离一切情感，才能防止自己进一步跌入痛苦深渊。但后果当然也是，他难与他人建立联系，也谈不上表达自己的情感，与社会的关系维系在最小限度。

除了创伤后遗症，全新的工作生活环境、与好朋友大吵一架等生活里的重大变化也可能会激发零在意心态。家长由于工作变动，更换城市，连累孩子也换学校，对孩子的情绪造成的影响也不容忽视，毕竟这种重大变化剥夺了孩子辛苦交到的朋友，迫使孩子一切从头开始，别忘了小朋友也有社交压力。

这种冷漠综合征有许多变种，特别是在压力巨大的中国社会中，人们特别是年轻人几乎达成一个共识："卷，但无用。"非常努力工作，却得不到升职加薪；父母答应你考到班级前五名就给

你买单车，考进前五了，父母却食言；连续考研三年，都以失利告终；等等。类似的令人失望的情形之下，很容易就产生糟糕的情绪，而为了自我保护，减少受到折磨的可能性，大脑也会关闭期许，转而说服自己不要去在意。

很多人于是在无望的“卷生卷死”中，翻了一个身，找到了“佛系”与“躺平”这些关键词，希望用对结果毫不在意的心态，去面对失利、失败与失去。试图说服自己去认可一个真理：“有心者有所累，无心者无所谓。”这当然是一种矫枉过正。因为过分在意确实很痛苦，别人不经意说了一句你是不是胖了，你耿耿于怀，从此节食一个月，之后反弹到了比从前更胖的状态。开会的时候发言，讲了一个白字，从此拒绝在任何会上发言。别人只是对你稍有善意，你却理解为她/他对你有意思，等你发现时你居然已经陷了进去……因为在意而带来的痛苦，都可能让你切换到另一种心态。

零在意心态持续下去，会有滚雪球效应，因为这样的人一直在与自己进行消极对话，自我打压，做事的动力与自信也会逐渐消失。形成一套打压的逻辑后，不仅作用于自己，在与他人沟通时也会“释放”出这些消极大招来，令试图与你交流感情、分享心情的朋友无所适从。

我说，最近这篇稿子没写好，他会说，没写好就没写好呗，难道你还想写出传世之作？

我说，最近基金亏好多哦，他会说，反正都是坑，不是亏在股市，就是年纪大了被骗去买保健品。

我说，最近跟我妈吵了一架，他会说，那又怎么样，反正都是要死的。

用消极的话术消解一切生活的意义，不仅索然无味，还会令人感到世界灰暗，没有意义。这样的人是能吞噬积极力量的黑洞。求生欲会让我远离这样的朋友。

不过，心理学家的研究表明，零在意心态是抑郁症的一种先兆。假如你还注意到自己容易疲劳，对平时喜欢的事情也失去了热情，甚至在处理日常事务时都感到困难，更别说社交、经营亲密关系等活动，那或许说明，阶段性的零在意心态正在升级，要引起一定的重视。

寻找专业人士帮助之前，或许也可以问问自己，我是否对生活里的所有层面都无动于衷，还是说只是对某一个很小的部分感到冷漠？这个部分是什么呢，是工作，是一项家庭责任，还是亲密关系？我的零在意心态，正在影响我在工作中的表现吗？每次产生这种冷漠的情绪，都是因为哪种类型的事情触发的？

如果只是工作、学校变动这样的事件，慢慢适应后，这个阶段就会过去。除此之外，寻找一项新的兴趣爱好也是个不错的办法。我有个阶段工作状态不佳，时常感觉到困在一片泥泞之中，求生欲促使我去从零开始学习网球。并不是说学网球会让我的工作有起色，事实上两者毫无关系，但是学习新技能的动力会转变一个人的状态，激发我生活的动力。学习一门新的语言、一种新的乐器，都能有同样的效果，因为进步时的获得感会让人身心愉快。但运动项目肯定是最理想的，它让你离开家，接触户外的空气与阳光，同时也能调节激素。

电影《海边的曼彻斯特》中，李这种钝化感受、封存情感的生活过了几年，生活中又发生了重大事件——他哥哥意外身亡，留给世界一个未成年的儿子。李的哥哥在遗嘱中表明，要让李来担任监护人的角色。一个冷漠孤寂的中年男人，常年如行尸走肉，现在，他遇到了需要他去在意的人和事。青春期的侄子当然没那么容易搞定，李需要重新集结能量去应对。新的亲情的可能性，不能改写火灾那一夜，大概率也不可能让他与自己犯的错和解，但生活的动力在事件当中恢复。或许只恢复了10%，但原本封合的灰暗世界里，终于凿开一道缝隙，光透了进来。（文·驳静）

[参考书目：Heron et al.,2018. The anatomy of apathy: A neuro cognitive framework for a motivated behaviour. *Neuropsychologia*,118(Pt B):54-67.]


(插图：Jessie Lin)

坚强强迫症

坚强不是硬着头皮熬，而是具有弹性地面对负面情绪和对他人的需求。它的核心是认识自己、关怀自己。

坚强强迫症不是一个心理学的名词。我们可能对它都不陌生。当一个小孩子哭的时候，父母经常会说："哭什么哭，有什么好哭的。"当一个人看起来很沮丧的时候，如果你上前询问，他可能会回复说："我没有不高兴。"当一个人跟你大声争执，或者对你严厉地讲话时，他可能还会补充一句："我没有生气。我只是声音大了一些。"当一个女性情绪即将崩溃时，她可能羞于表现出来，因为担心别人会说："这个女人歇斯底里。"当一个男性内心很悲伤的时候，他可能不敢表现出来，"男儿有泪不轻弹"，这会被看作软弱。

社会和职场是不怎么接纳情绪的。"情绪稳定的成年人"是常见的招聘标准，因为公司欢迎员工自我激励，高效率地完成业绩，实现超越。公司反对情绪化，情绪化会导致效率降低、人心涣散，被看作不专业。哲学家韩炳哲在《妥协社会：今日之痛》中把这种患了痛苦恐惧症的社会，称为"妥协社会"。他认为，妥协社会与自我剥削到精疲力竭的功绩社会是相伴而生的。他写道："痛苦被看作虚弱的象征，它是要被掩盖或优化的东西，无法与功绩和谐共存。如今，痛苦被剥夺了所有表达的机会，它被判缄默。妥协社会不允许人们化痛苦为激情，诉痛苦于语言。"

年轻人谈论"内核稳定"，其中的含义也包括对坚强的向往。暂停实验室创始人郭婷婷说："很多人会认为看起来精神稳定的人，很厉害，他们就会去模仿这样的人。事实上，如果只是外表强大，并不真正处理掉内心的问题，可能会让人更消耗。因为一直表现得坚强，去对抗内心的负面情绪，是会让人付出一些精力的。"正常人都会有痛苦、遇到压力情绪崩溃的时刻。郭婷婷说："真正有自信的人，他更多地表现为弹性，他的情绪波动更小。他们在人前表现出来的开朗和坚强是心理弹性的副产品。学习那些坚强的人，不是学副产品，而是应该去学习如何让自己更有弹性。我去采访一些成功人士，他们暴露出那些脆弱的部分，特别治愈，让人意识到这才是正常人。"

除了情绪上的表现，像强迫症一样展示坚强的人还经常不依赖他人。心理咨询师吴冰在《停止你的内在冲突：摆脱精神内耗，积聚心理能量》中，写到这种类型的人："一个有健康独立性的人能够根据情景转换自己的角色，也就是说，他在大部分时间里可以照顾他人，而在另一些时间里，当他需要帮助时，他也可以欣然地依赖他人，从而获得安全感或者其他帮助。而当一个人只僵化地待在独立与依赖的其中一端时，内在冲突就出现了。"

吴冰在书里附有量表，来衡量一个人依赖他人的能力。比如，"你给自己安排了很多活动和事务性工作，并且你可能是工作狂，你无法在空闲时间里感到平静和放松""你对他人的情感采取忽略或漠视的态度，同时，你也这样对待自己""你努力让自己看起来很好，即使自己的真实状况并不太好"等14项特征，如果有半数以上或者某几个核心特征极度匹配，吴冰认为，这个人可能就处于一种独立－依赖冲突中。

独立自主对一个成年人来讲，是好事。但如果陷入独立－依赖冲突，吴冰写道:“有这类冲突的人，表面看非常独立，有能力，有些人甚至是事业上的成功者。实际上，这类人做的大部分事情都是为了迎合他人的期待，因为他们不希望他人对自己有负面的看法，他们也不希望将自己的任何不足暴露给他人，为了避免一切可能的‘不好’发生，他们会主动将所有事情做好，而他们自身则长期处于警戒、焦虑的状态，常常感到不安。”

坚强强迫症的状态，跟成长经历有关系。安德烈娅·欧文在《如何停止不开心：负面情绪整理手册》中分析，比如父母在孩子面前宣泄情绪，而且没有设置边界，过后也没有和孩子一起讨论；或者当孩子表达情绪时，听到的是“别再做小孩子了”“我没时间听你说这些”“你需要克服它”等，孩子长大后就可能被塑造为一个将感受情绪视为错误的人。当他步入社会，因为社会文化也不太接纳情绪，对情绪的负面判断不但加深了，而且他也不知如何面对。心理咨询师庄晓丹在《如何做一个情绪稳定的成年人》中写道:“由于所处的环境对情绪本身接纳度低，人们也更难从周围的人或者正式的教育中接受关于如何接纳情绪的教育和训练，也就导致了人们在这方面能力的匮乏。”

僵化地不依赖他人，则可能与童年期情感忽视相关。简单心理平台出版的《简单心理：向内看见》中写道：“父母是孩子的一面镜子，这不仅仅是指榜样作用，亦是指孩子能从父母那里得到映照和反馈，从而健康成长。而情感被忽视的孩子，就像失去生活中的镜子，他们发出的所有信号，无论喜怒哀乐，都如同投进黑洞中，消失无踪，毫无反馈。在一个人最需要去了解、探索这个未知世界的年龄，他们失去了来自父母和外界的积极反馈。那么，他们本应形塑的那些‘人格大厦’，关于自我、自信、信任、爱，都会在建造过程中受损，甚至坍塌。”成年之后，咨询师吴冰在书里写道，咨询师通常会找寻来访者的生活里发生了什么导致了他们的症状和痛苦，实际原因是他们的父母在他们的童年期没有做到情感上的关注，导致了他们常常处于依赖无能，无法依靠他人的状态。

“内核稳定”不是硬着头皮熬下去，无论是为了抵抗消极情绪精神内耗到枯竭，还是为了获得关注和价值观而牺牲自己的需要和利益，都对心理健康没什么好处。“内核稳定”“做一个坚强的人”，其实应该是培养良好的情绪模式，接纳自己、爱自己。管理情绪不是光靠下决心，和给自己灌心灵鸡汤比如“我也可以不坚强”就能做到的。因为如果抵抗负面情绪成为一种顽固的情绪模式，改变起来没那么快。

它有方法论。庄晓丹曾经帮助不同情况的来访者解决情绪困扰问题，这是她的临床专长之一。在《如何做一个情绪稳定的成年人》中，她把情绪管理分成情绪觉察、情绪接纳、自悯、驾驭情绪和自我关怀等五部分，每一部分都有相应的练习。比如说，通过情绪记录来训练自己的情绪觉察能力，每天记下触发情绪的事件、身体感觉、情绪、想法和行动。庄晓丹写道：“通常只要几周时间，你就会对自己在哪些场景下会有怎么样的反应、在何时会因什么方式应激，通常又是如何反应等自身情绪特点有一个全面了解。当你再次冒出类似念头、有类似身体感觉时，你更可能在第一时间注意到自己的情绪。”

不依赖他人，因为可能跟童年期情感忽视相关。这种情况背后是一个庞大的课题。童年期情感忽视会体现在自我价值和自尊的缺陷上，体现在不会处理情绪上，体现在总觉得自己缺乏某些东西但又难以名状上，甚至成瘾。不依赖他人只是其中的一个表现。

摆脱童年期的情感忽视，《简单心理：向内看见》给出的关键要素，是建立自己的确定性。书里写道:“确定性是指，不管消极还是积极，你都能用清晰、坚定的声音描述出自己的感受。”确定性对人的成长至关重要，当面对“我不应该谈论消极的事”“我没有权利用自己的方式去拥有、去感受某些事物”时，确定性让你能打破这些黑洞，意识到自己的真实需求。

建立确定性，首先是承认自己有这种被忽视的经验，不要觉得这是某些缺点，它只是一种感受。再通过自助或者专门的心理服务探索自己的情绪和需要，改变固有的种种认知，逐渐满足这些需求。《简单心理:向内看见》里，最后建议大家，对自己友善、照顾好自己，尝试去和更多的人建立关系，在关系中慢慢地认识自己，疗愈自己。（文・杨璐）

（参考书目：安德烈娅·欧文：《如何停止不开心：负面情绪整理手册》；庄晓丹：《如何做一个情绪稳定的成年人》；简单心理：《简单心理：向内看见》；吴冰：《停止你的内在冲突：摆脱精神内耗，积聚心理能量》；韩炳哲：《妥协社会：今日之痛》）

楼市取消限购会带来什么？

主笔 · 谢九

9月份以来，越来越多的城市取消楼市限购政策，房地产的救市行动开始进入深水区。限购一向被视为楼市调控最严厉的武器，所以，现在取消限购，也被很多人视为救市的终极大招。那么，取消限购究竟会给楼市带来怎样的影响呢？

在这一轮取消限购的城市名单中，包括南京、武汉、苏州、青岛、大连、沈阳等大城市。9月20日，广州取消了非核心区域的限购政策，成为第一个取消限购的一线城市。在不久之前，广州也是第一个实施“认房不认贷”政策的一线城市。

从目前的趋势来看，取消限购已经成为大势所趋，如果将来一线城市全部加入取消限购之列，也并不会太让人意外。如果从市场化的角度来看，取消限购其实算得上楼市调控的一大进步，因为限购政策本身就是一种行政色彩极强的调控手段，在一个正常的房地产市场，原本就不应该长期存在限购这种调控政策。所以，即使不从救市的角度考虑，取消限购本身也只是时间问题。

我国对楼市实施限购政策，最早发生于2010年。2008年次贷危机后，国内楼市遭遇剧烈冲击，为了拯救房地产市场，当时有关方面打出了一系列救市组合拳，国内房价在经历了短暂下跌后迅速大幅反弹。

在楼市从遇冷迅速转为过热之后，有关方面不得不出台调控政策为楼市降温。2010年，国务院发布《关于坚决遏制部分城市房价过快上涨的通知》，指出“近期部分城市房价、地价又出现过快上涨势头，投机性购房再度活跃，需要引起高度重视”。

《通知》提出“坚决抑制不合理住房需求”，其中的重要办法之一就是，“要严格限制各种名目的炒房和投机性购房。商品住房价格过高、上涨过快、供应紧张的地区，商业银行可根据风险状况，暂停发放购买第三套及以上住房贷款；对不能提供一年以上当地纳税证明或社会保险缴纳证明的非本地居民暂停发放购买住房贷款。地方人民政府可根据实际情况，采取临时性措施，在一定时期内限定购房套数”。楼市限购就此登上历史舞台，并且一直持续至今。

楼市限购政策在一定程度上遏制了投机性需求，但是，投机性需求只是楼市诸多问题当中的一小部分，并不是楼市的核心问题，所以，限购政策并不能从根本上解决楼市的泡沫化。限购政策诞生之后，楼市价格并没有因此降温，反而在2016年迎来史上最疯狂的一次上涨，很多城市的房价在一两年之内翻番。由此可见，限购政策带来的效果其实一般，至少并没有起到遏制房价上涨的作用。

限购政策之所以没能遏制房价上涨的步伐，原因是在楼市的上涨周期里，绝大多数人都看好楼市的未来，认为中国的房价只涨不跌，在这样的高度预期之下，很多有资金优势的购房者，都用各种办法来绕开限购屏障，对于这部分投机者，限购的意义其实并不明显。反而是那些资金有限的刚需，在限购政策面前缺乏变通的能力和路径，最终被挡在限购大门之外。

如果对限购政策在历史上起到的实际作用有所了解，那么，对于取消限购能带来多大的影响也就更加清楚。如果说当年的限购的确阻止了大量有需求的购房者，而且这些购房需求迄今依然存在，那么随着限购大门打开，这些被压制的需求蜂拥而入，的确会在短期之内拉升楼市的需求和价格，甚至可能改变当前楼市下行的趋势，缔造中国楼市第三次救市成功的奇迹。

但事实是，当年的楼市限购，其实并没有将真正的大资金挡在门外，那些真正有实力的资金，其实早就已经通过各种办法进入了楼市，现在可能已成为楼市的卖方而不是买方。所以，限购之

门打开之后，短期之内进入楼市的只是部分实力有限的刚需，这部分需求最多只能在短期之内起到一定的拉动效应。如果没有后续更多的投资和投机性需求进场，持续时间会相当有限。

对于投资和投机性需求而言，决定进场的依据并不是限购与否，而是取决于对楼市的未来是否抱有信心，楼市是否还是一个可以提供超额回报的场所。当年楼市处于向上周期时，即使存在最严厉的限购政策，投资和投机资金也会想尽各种办法进场。随着楼市进入下行周期，如果资金对楼市未来的回报没有信心，即使限购政策全部取消，也不会有太多资金贸然进场。

这一轮取消限购的浪潮之所以从9月份开始，直接原因就在于，“金九银十”是楼市最黄金的销售季节，地方城市需要抓住这一轮最重要的销售窗口机遇期。同时，随着越来越多的城市取消限购，也给其他城市带来了压力。当前楼市最稀缺的资源就是需求，在总需求有限的背景下，如果别的城市率先放开限购，就有可能将有限的需求吸引过去。越早放开限购，就越能在这场抢夺需求的大战中占得先机，反之，晚一天放开限购，就意味着需求的流失。所以，取消限购某种程度上也成了地方城市之间的一种竞争。

不过，从实际效果来看，取消限购的作用并不明显。这一轮在9月份放开限购的城市，原本希望享受“金九”的红利，但从9月的实际销量来看，并没有看出限购带来了多大的提升。无论是之前“认房不认贷”政策的出台，还是取消限购，都没有对楼市起到太明显的提振作用，反而最明显的变化是，市场的挂牌量开始激增，现在的房地产市场多少有些类似A股市场，很多人都将每一次救市当作反弹出逃的机会。

如果全面取消限购也无法拯救楼市，有可能反而给房地产市场带来恐慌。因为在此之前，很多人对于取消限购带来楼市上涨抱有很高的期待，认为当前市场被限购挡在门外的还有很多需求，限购之门打开后，这些需求就可能成为拯救楼市的重要生力军。如果取消限购之后，人们发现释放出来的需求其实非常有限，楼市依然疲软，就有可能反过来打击市场的信心。

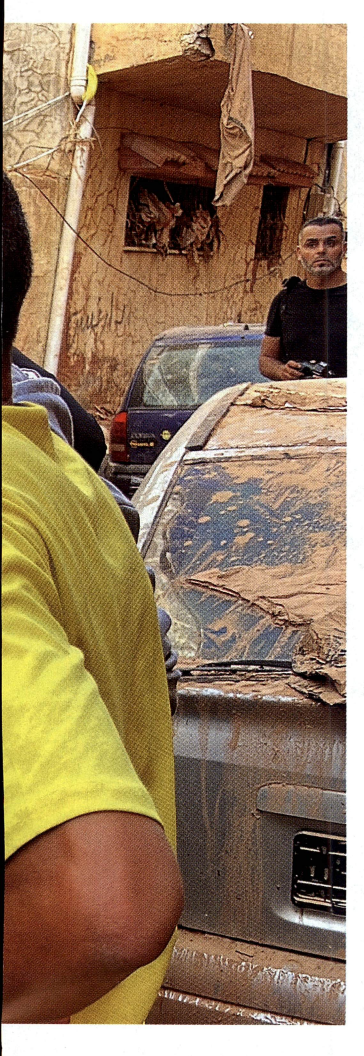
1



2



3





1. 在利比亚东北部港口城市德尔纳，救援人员在飓风“丹尼尔”和洪水灾后赶来

2. 在德尔纳当地一家医院外，医护人员运送伤员。上千人在大洪水中丧生或失踪

3. 在洪水爆发数日后的海边，救援队伍正在寻找失踪人员

利比亚大洪水：人民的灾难

记者 · 余物非 程靖 薛永玮　编辑 · 徐菁菁

当地时间9月11日凌晨2点多，受地中海飓风“丹尼尔”（Storm Daniel）带来的强降雨影响，北非国家利比亚东北部城市德尔纳（Derna）突发特大洪水。在连年战乱分裂、基础设施年久失修的背景下，水势冲毁了这座港口城市上游的两座大坝，造成了超过1万人死亡和失踪。这很有可能是全球21世纪以来遭遇的最严重的风暴灾害。

大坝溃决之后

当地时间2023年9月10日晚，在北非国家利比亚东北部的港口城市德尔纳（Derna），暴雨初降。夏秋时节是利比亚北部沿岸的旱季，德尔纳9月的平均降水量不足10毫米，袒露的河床和狭窄的径流是当季常态，河水的汹涌则十分罕见。大批市民拿着手机来到桥上，与自南向北奔流入海的德尔纳河合影留念。尽管这座港口城市出现轻微内涝，大家依然将这份新鲜感分享在社交媒体上，丝毫没有意识到灾难的临近。

这次少见的降雨过程源于一个罕见的地中海气旋。9月4日，气旋在东南欧巴尔干半岛西部海域形成，一天后发展为地中海飓风“丹尼尔”。希腊、土耳其和保加利亚等国因此遭受强降雨天气，造成至少20人死亡。此后，“丹尼尔”不断南下，跨越异常温暖的地中海时势头不断增强，接着在利比亚东北部登陆。根据当地气象站数据，在德尔纳上游的山谷，部分地区24小时内降下超过400毫米的特大暴雨。德尔纳市的这一数值也超过200毫米，一天内的降雨量已经逼近全年的平均值。

“丹尼尔”登陆当晚暴雨不断，27岁的德尔纳居民阿里·阿赫利尔（Ali Alhrir）和妹妹正在城市以南三公里的山间农舍休假，而他的绝大部分家人都在市中心的家中。阿赫利尔告诉本刊，当天后半夜，他在熟睡中被巨大的爆破声吵醒，随即发现农舍停了电。起身后，他和朋友通电话说起巨响，才知道德尔纳河谷（Wadi Derna）的大坝刚被山洪冲垮。担心着市中心的家人，阿赫利尔急忙跳上车开往城内，却在途中被军队拦下。士兵告诉他，现在水位很高，“如果你在这种情形下进城，你会死的”。后来他得知，他的父母、爷爷奶奶、哥哥姐姐和六个侄儿等40多位家人都没能幸免于难。



左图：洪水冲垮了德尔纳的 4 座桥，损毁了超过 1500 座建筑

右图：灾后第三天，一名儿童在当地受损的汽车和建筑物间行走

11 日凌晨 2 点多，河谷中分别距德尔纳 14 公里和 1 公里的两座大坝先后决口，超过 2400 万立方米的水流奔泻而出，德尔纳水量迅速暴涨。红十字国际委员会（International Committee of the Red Cross）驻利比亚办事处称，市区水位一度上升 7 米。湍急的洪水裹挟着泥沙，将车辆、整栋建筑和上千位熟睡的居民卷进地中海，沿途冲垮了德尔纳的全部 4 座桥梁，破坏了全市 6100 多座建筑中的 1500 座，其中将近 900 座被完全摧毁。从卫星地图上看，全市面积的四分之一几乎完全被抹去。

“现场如同世界末日。以德尔纳市中心为例，五层或十层楼高的建筑被夷为平地，你会意识到住在那里的家庭没人能生还。那片区域给人的感觉就像被轰炸过。”红十字国际委员会利比亚代表处主任扬·弗里德（Yann Fridez）在一次线上发布会上说。洪水过后，常驻首都黎波里（Tripoli）的弗里德曾到德尔纳灾区走访了三天。利比亚红新月会（Libyan Red Crescent Society）的工作人员曾告诉他，红新月会在当地的办公楼总共有三层，灾害发生时一层和二层被完全浸没。而水势上涨和下降的全过程仅用了不到一个小时，“一切发生得非常快”。

9 月 13 日早上，巴勒斯坦记者易卜拉欣·哈勒尔（Ibrahim Khalel）跟随巴勒斯坦救援队进入德尔纳灾区。通过电话和文字，哈勒尔向本刊回忆道，当时街道上覆盖着黄色的泥浆，树木被水流的巨大力量切成碎片，线缆像鸟窝般缠绕在一起。在海岸边，他见到一位父亲从海里拖出儿子的尸体，一边走一边痛哭流涕；挖掘队员从海里挖出一辆辆汽车，车里的人已经没了生命。

还有一些危险潜伏了下来。红十字国际委员会武器污染处负责人埃里克·托勒夫森（Erik Tollefson）告诉本刊记者，多年战乱在德尔纳的市区和周边留下了大量的未爆弹。“洪水之前，我们都知道它们在哪里。而现在，我们不知道它们被洪水推向了何处，或许跟轿车、混凝土和废墟混在一起。”托勒夫森说，“我希望（武器污染的



次生伤害）不要发生，但我几乎能肯定，它已经发生过了。”

洪水过后，阿联酋、土耳其、巴勒斯坦、马耳他、德国、意大利、埃及等国派出了救援队。哈勒尔告诉本刊，利比亚本国救援队除了挖掘机等清墟设备以外只有纯粹的人力，国际救援队则带来了生命探测仪、搜救犬、搜救鼠等专业救援辅助手段。由于联合国、世界卫生组织、欧盟等国际组织和很多国家向利比亚提供人道主义物资援助，当地的医疗用品不再短缺。但弗里德告诉本刊，德尔纳的医疗系统由于医生和护士的伤亡依然承受着很大压力。一些国际救援队在德尔纳市外围建起帐篷医院，分担需要救治的伤病人员。

帮家人操办后事之余，阿赫利尔也加入了当地的医疗志愿者队伍。他有时协调来认领尸体的本地人，有时又在废墟中为外国救援队指路。他说：“这是我的城市，我知道哪里是谁的房子。比如我会说，这曾是穆罕默德的家，但它不在了，穆罕默德也不在了。”

在洪水中遇难的不只是利比亚人。利比亚目前是周边地区各国流离失所的人们冒险前往南欧的跳板。据日本《每日新闻》报道，德尔纳洪水遇难者中有不少逃离周边国家战争，来到利比亚避难的外国人：来自埃及同一个村子的 74 名男子、逃离叙利亚的几十名难民，以及寄希望于取道利比亚前往欧洲的人们，一同消逝在了洪水中。

利比亚红新月会曾在 9 月 15 日宣布，至少有 11300 人在洪水中死亡，另有 1 万余人失踪。不过，联合国人道主义事务协调厅（United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs）次日发布的灾情报告转而引述世卫组织的数据，将死亡和失踪人数进行了下调。截至 9 月 23 日，据联合国和世界卫生组织的数据，洪水造成德尔纳超过 4000 人死亡和 8500 人失踪，在利比亚东部约有超过 43000 人无家可归。由于依然有死者尸体漂在海水中，死亡人数很可能将继续上升。

就算依据较低的死亡和失踪人数，这次灾害也极有可能取代2013年席卷菲律宾、造成6300余人死亡的台风“海燕”，成为进入21世纪以来人类遭遇的最严重风灾。当气候变化加持下的地中海极端天气降临连年内战的脆弱国家，这场洪水可谓在最糟糕的时刻袭击了最糟糕的地区。

天灾背后的“人祸”

洪涝在德尔纳河谷绝非前所未有的事。现年43岁的萨勒布·埃穆哈那·穆夫塔(SalebEmhanna Muftah）在利比亚东部的艾季达比亚大学(University of Ajdabiya）担任地质学教授。18年来，他在德尔纳河谷和贾巴阿克塔（Jebel Akhdar）山脉地区进行过数不清的石油勘探和田野调查，很熟悉当地的一草一木和沟谷地势。他告诉本刊，“贾巴阿克塔”在阿拉伯语中的意思是“绿色的山脉”，也是全国最湿润的地区，山脉北侧的迎风坡植被常年茂密；山脉间的河谷长约75公里，收集着每年约600毫米的降水量。

1959年，德尔纳就遭受过一次暴雨和洪灾，“只是当时没有社交媒体记录下发生的一切”，穆夫塔说，而1969年上台的军事强人穆阿迈尔·卡扎菲（Muammar Gaddafi）也因此决心修建水坝。在防洪的同时，他希望水利工程能灌溉周围的田地，以及为德尔纳和周边社区提供生活用水。据法新社报道，1973年～1977年，高75米、库容2300万立方米的曼苏尔（Mansour）大坝和高45米、库容150万立方米的比拉德（Al-Bilad）大坝由一家前南斯拉夫的建筑公司建造完成。“这两个大坝的结构没用水泥，是用沙子、碎石和黏土混合填筑完成的，”穆夫塔说，“而且自建成以来，堤坝就几乎没有再被维修过了。”

据美国《华尔街日报》和英国媒体“中东之眼”(Middle East Eye）报道，早在1998年，大坝就出现了裂缝。一家意大利公司曾对这一风险进行评估，得出的结论是应该建造第三座水坝以保护德尔纳免受山洪的影响。2007年，卡扎菲曾聘请一家土耳其建筑公司进行裂缝修补并建造第三座水坝。这家公司网站显示，工程开始于2007年，而竣工日期则是2012年11月28日。在此次洪灾爆发后，该公司已将该网页撤下。根据利比亚检察机关的消息，事实上，由于缺乏资金，该公司2010年10月才开始动工，但施工不到五个月后，利比亚就发生了政局的大动荡，工程从未完工。

大坝的命运与德尔纳兴衰同频。阿拉伯语世界有着“花城”之称的德尔纳曾是利比亚人心目中的度假胜地。地广人稀的利比亚荒漠景观遍布。而这座有着十多万居民的历史名城北面地中海，南靠苍翠的贾巴阿克塔山脉，市中心还有四季常青的硬叶林和芳香四溢的花朵。

对巴勒斯坦记者易卜拉欣·哈勒尔来说，德尔纳是他父母曾经旅居的地方、他的哥哥和姐姐出生的城市。1947年第一次中东战争触发了长达数十年的巴勒斯坦离散潮，约70万巴勒斯坦人被驱逐出或逃离家园，他的父母也被裹挟其中。1976年，埃及留学毕业的父母接到德尔纳一所学校的合同，便来到这里教书。

那时候的德尔纳对一家人来说意味着久违的安全和恬静的生活。“德尔纳河谷上的大坝，对生活在干旱地区的阿拉伯人来说是很新鲜的景观。那个年代没有其他娱乐，爸爸喜欢去德尔纳河边钓鱼。他总跟我们说起他有一次钓到七八公斤大鱼的经历。”哈勒尔告诉本刊。自“丹尼尔”登陆利比亚以来，父亲总是坐在电视机前看新闻，念叨着“德尔纳怎么样了？德尔纳怎么样了？”

从2010年开始，德尔纳多次沦为政治与军事纷争的焦点，游客也变得越来越少。2010年底，中东和北非地区爆发“阿拉伯之春”，利比亚也出现了游行示威，反对执政40余年的军事强人穆阿迈尔·卡扎菲。作为最早出现反卡扎菲呼声的地区之一，德尔纳从2011年2月18日开始接受位于东部重镇班加西的反对派武装领导，与的黎波里的卡扎菲政权决裂。

卡扎菲在2011年10月的倒台并未给德尔纳和利比亚带来安定。一年之后，“伊斯兰国”和当地民间武装开始在东部地区猖獗。2014年，随着代表东西部的政权和军队再次陷入内战，“圣

战”组织“舒拉委员会”（Islamic Youth Shura Council）和“伊斯兰国”控制了德尔纳，德尔纳也就此成为利比亚境内首个完全落入极端组织实际控制的城市。美国华盛顿的智库“中东研究所”（Middle East Institute）在一份报告中提到，2016年，一名“伊斯兰国”叛逃者泄露了约3600份外国战士记录，其中德尔纳及其周边地区是全球各行政区中人均加入“伊斯兰国”作战比例最高的地区。

2018年7月，利比亚国民军（Libyan National Army）最高领导人哈利法·哈夫塔尔（Khalifa Haftar）将军成为德尔纳的又一位新主人。现年79岁的哈夫塔尔拥有美国和利比亚双重国籍，手握包括埃及、阿联酋、法国、俄罗斯瓦格纳集团等力量的支持。2011年，他效忠于利比亚反对派。卡扎菲倒台5年后，2016年初，在联合国的停战斡旋下，“民族团结政府”（Government of National Accord）在首都的黎波里成立并获得国际承认。哈夫塔尔又与新政权针锋相对。他领导的利比亚国民军和不承认“民族团结政府”的“国民代表大会”（House of Representatives）在利比亚东部另立门户，与支持的黎波里的政权和军队分庭抗礼。

哈夫塔尔将军宣称，国民军从“伊斯兰国”及其武装分子手中夺回了德尔纳，铲除了盘踞该城四年的极端组织。但攻下德尔纳后，哈夫塔尔和“国民代表大会”过了三年多才公布该市的重建计划。

追责与渴望

2021年3月，在国际社会的斡旋下，东西部两个敌对的政府成立临时联合政府（National Unity Government）。当年，利比亚国家审计局发布的报告显示，国家预算曾分配过130万美元维护德尔纳河的水利设施，还拨款3亿多美元用于重建饱受战争困扰的班加西和德尔纳。但很遗憾，对立的双方并不愿落实这些争议性话题，大部分资金并没有被用于重建受损的基础设施。

直到“丹尼尔”飓风登陆前夕，利比亚仍处在分裂对峙的状态中。

去年11月，位于贾巴阿克塔山区的奥马尔·穆赫塔尔大学（Omar Al-Mukhtar University）的土木工程教授阿卜杜勒瓦尼斯·阿肖尔（Abdelwanees Ashoor）在一篇期刊论文中再次发出警告：如果当局不对水坝进行维护，德尔纳将面临“灾难”。对此，当局并未理会。

而德尔纳市辖区内河道的非法占用问题已经积重难返。穆夫塔说，他每年的新生第一课，都要反复强调德尔纳河流经区域是“地质危险区”（geological hazard area），不得兴建任何建筑物。但在2011年后的多次实地考察中，他意识到越来越多居民开始把房子建到河道里。“当我问他们‘为什么你们要在这里盖楼’，他们会说，‘我们这里都好多年不再洪泛，就当它是安全区了’。”穆夫塔回忆道，“他们根本不听从城市规划。毕竟2011年利比亚爆发革命之后，政府的行动力早已大不如前了。”

直到“丹尼尔”飓风登陆前夕，利比亚仍处在分裂对峙的状态中。“民族团结政府”控制着的黎波里及其周边的西北地区；“国民代表大会”借助哈夫塔尔的军事力量，掌握着利比亚的七成领土，其中包括西南地区和东部绝大部分区域；最南部与乍得接壤的地区人口稀少，目前由零星的部落和军事武装掌管。长期以来，多个权力中心的角力直接导致了水利设施的破坏和应急响应的混乱。而在山洪到来之前，代表不同权威的混乱信息又让人们一筹莫展。

飓风登陆前72小时，利比亚国家气象中心已经通过媒体发出预警，希望各地政府采取预防措施。但国家气象中心隶属于的黎波里政权，德尔纳为东部政府和军队的实际控制区。两位利比亚东部居民告诉本刊，德尔纳市前市长阿卜杜勒·莫尼姆·盖蒂（Abdul Moneem Al-Ghaithi）直到登陆前一天才在社交媒体上发布命令，要求疏散

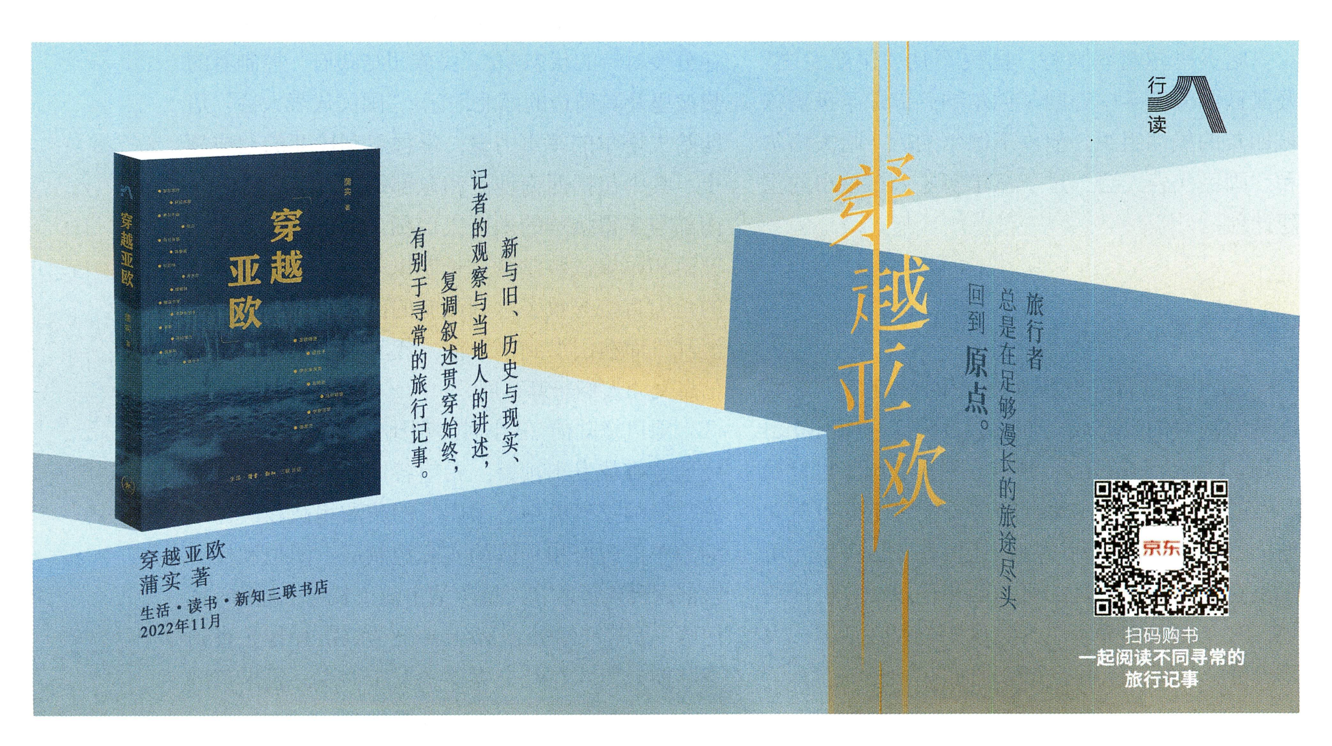
该市海岸线附近部分地区的居民。而当天晚些时候，这条疏散命令被哈夫塔尔将军否决——他决定坚持宵禁，给予辖区内民众两天假期，以便大家待在家里。据《华尔街日报》报道，彼时哈夫塔尔在视频会议上说：“我们祈求上帝（降下的雨水）对该地区的人民非常有益。”

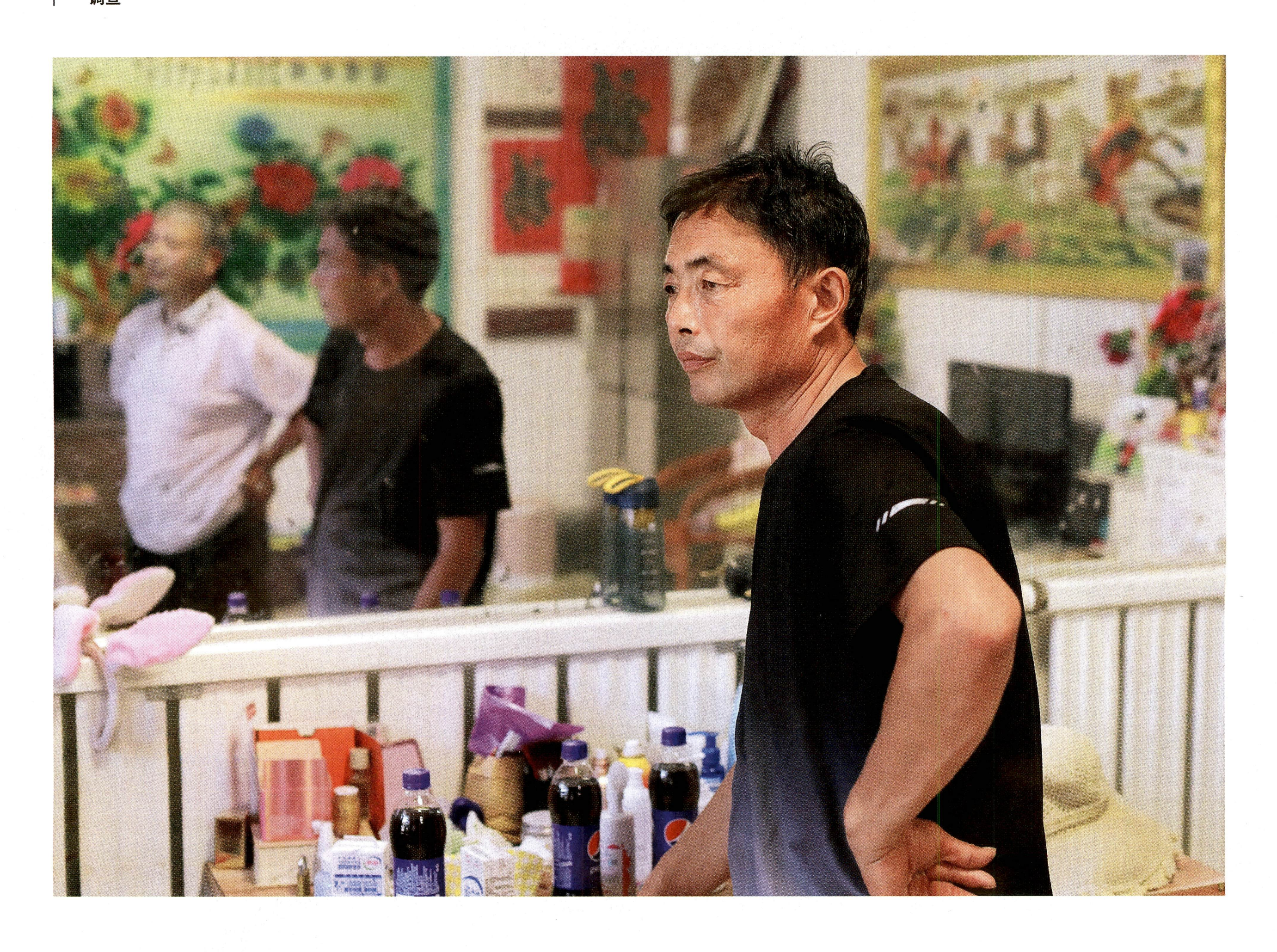
当关于大坝维修、人员伤亡和防灾预警的真相慢慢浮出水面，刚从灾难最初的冲击中恢复过来的幸存者们开始将矛头指向德尔纳的治理者们。9 月 18 日，市民在德尔纳地标建筑萨哈巴清真寺（Al Sahaba Mosque）外抗议，指责政府不作为、呼吁调查灾难并快速重建城市。尽管德尔纳市长盖蒂已被停职，但当天晚些时候，抗议者还是放火烧毁了被认为是前市长住所的房屋。同日，利比亚东部政权“国民代表大会”宣布解散德尔纳市议会，并将其移交调查。

对于追责，阿里·阿赫利尔似乎兴趣寥寥。“灾难是由革命后的所有在这里的政权制造的，反对派、极端组织、哈夫塔尔……即使是卡扎菲，人们也对他的所作所为感到愤怒。那我们要从何追起呢？”阿赫利尔说。

大灾过后，一个分裂的国家也看到了弥合分歧的可能性。红十字国际委员会利比亚代表处主任扬·弗里德告诉本刊，不同权威之间互相开着绿灯，他也看到了利比亚人之间难得的团结。“我们有时会看到年轻人在私家车车身上涂画自己的身份以及家乡。他们有的来自南方的部落，有的来自西部当局，有的则是东部的人员和个人团体。”弗里德说，“无论是来自西方还是东方的国家实体，无论是个人倡议还是部落倡议，真的有许多人前来提供帮助。”

三位在利比亚的受访者向本刊提到，如今在利比亚的大小城镇，人们无不被悲伤的情绪笼罩。街上很少有人说笑。超市里不再有爱砍价而健谈的大爷大妈。以往，利比亚人喜欢举办非常盛大的婚礼，但这几天，整个利比亚都好像因为德尔纳，再也见不到办婚礼的人了。“这是人民的灾难，不是政府的灾难。”阿赫利尔说，“我只知道，我们不需要更多的政府了。我们只需要一个政府，一个总统，然后大家像兄弟姐妹一样互相帮助。”





孩子被抢走后的 20 年

记者 · 驳静　摄影 · 缓山

2001 年，山东省临沂市兰陵县南周庄村里，周自管家 5 个月大的男婴被三个男人蒙面抢走。地方法院找到五名案犯，并判刑定案。但关于那一晚到底发生了什么，以及仇恨和厄运为何降临到他们身上，每个人笃信的都大不一样。获刑的五个人坚持这是一桩“冤假错案”。而受害人周家，不只是周自管夫妇，更有大哥周自展一家，也并未因为判决而得到安慰和宁静。他们此后人生的 20 年，仍然花在为这一晚寻求公道之上。

此案中，每个人都认定自己受到极不公正的待遇，他们在冤屈中执拗地生活了 20 多年，而且并不打算就此走出来。

大风之夜

2001 年 3 月 7 日晚，时间已经过了午夜。刮大风。村口周自管家里灯还没灭。他家的新生儿才 5 个月大，烧得厉害，正哇哇哭，妻子巩学娟在大床上哄娃。周自管在小床上，已经迷糊睡去。等他反应过来，家里已经多了三个男人，两个黑布蒙面，一个未蒙，未蒙面那个周自管和巩学娟都没见过。

后来他们在庭审中得知，蒙面的东西是黑色袜子，眼睛的位置掏了两个洞。三人里有人持刀，还有人操一根铁棍。这两样武器都在周自管身上招呼过，“突然一棍子打在我耳朵上”，脑袋挨铁棍，左胸受了两刀。周自管没有招架之力，很快就昏



左图：周自管当年受的重伤在肋骨处，事到如今还有触目惊心的疤痕

右图：大哥周自展已经是个头发花白的老人

迷过去，躺在自己流出的血里。胸上这两刀挺深，周自管因此断了两根肋骨，流了很多血。县人民医院院长为他做了一整夜手术，周自管算是死里逃生。巩学娟现在想起来20年前这一晚，都是她丈夫浑身是血的样子，脸上血肉模糊，“（脸）已经看不到了”。

巩学娟自己也挨了铁棍，她被那个没蒙面的拖进院子西南角的厕所里。对于当晚巩立娟所经历之事，从笔录和判决书中能找到更准确的描述。“那个没蒙面的，到了我床前，让我下来……他就卡着我的脖子，抓着我的头发，把我拉了下来，一直把我拉到厕所里”。之后，巩立娟被卡着脖子并抓着头发，以这种姿势蹲在厕所，低头，不许说话。过了三四分钟，她听见那两个蒙面的朝外走。

等她重返里屋，丈夫躺在血泊中，娃和娃的哭声都消失了。屋子里只有她自己的哭声。巩学娟一边哭喊，一边抢出门去，她奔去周自展家，在大风中敲开丈夫大哥家的门。

已经过了午夜，但大哥周自展当晚没有睡熟，他听到弟媳妇喊说有人抢走了娃，他奔到弟弟家里，看到满屋子血，这个瞬间，在追抢孩子的人和救弟弟之间，他选择了先救弟弟。他跑回家里打报警电话，也打了120急救电话，与此同时，也错失了追那三个歹徒的时机。

这是22年前山东省临沂市苍山县（现改名为兰陵县）磨山镇南周庄村的一个夜晚。2001年9月，苍山县公安局为半年前那个晚上的犯案行为找到五名嫌疑人，都是周围村子的人。先是抓了磨山东村的李步尧审讯，该村与南周庄村相距十几公里。李步尧供出了同一个镇东三峰村的冯作力。冯作力随后又供出三个人名。2003年，这五名案犯在二审中分别获刑，除了在审理中意外招供的其他偷窃史，五人获刑的主要理由是“拐卖儿童罪”。其中，李步尧犯故意伤害罪判处有期徒刑一年，犯拐卖儿童罪判处有期徒刑十年。

法槌落定，五人各自领刑。但关于那一晚到底发生了什么，以及仇恨和厄运为何降临到他们身上，每个人笃信的都大不一样。获刑的五个人坚持这是一桩“冤假错案”。其中喊冤最响的人就是李步尧，他辩称自己没有拐卖儿童，部分口供

派出所再次问话李步尧，已经是整整半年后。审讯在一家宾馆进行。

是刑讯逼供的结果。而受害人周家，不只是周自管夫妇，更有大哥周自展一家，也并未因为判决而得到安慰和宁静。他们此后人生的 20 年，仍然花在为这一晚寻求公道之上。

2009 年前后，5 名涉案人员先后出狱，又过了十年，当所有人以为事情再不会有转机之时，那天晚上被抢走的男婴重新出现了。那一年，男孩已经长到 19 岁，到了高考的年纪，在一次 DNA 比对中，这个生活在 60 公里以外的枣庄市孟庄镇崖头村的男孩，被发现正是周自管和巩学娟被抢走的孩子。

李步尧

事发当晚，周自展就告诉赶到现场的警察，这事儿不可能是别人，肯定就是李步尧干的，是为了报复。

他二人之间这笔账得从 1997 年算起。那一年里的某一天，李步尧与女友刘娟在南周庄村的路上，与周自展狭路相逢。李步尧 21 岁，正是意气风发的年纪，他当时就职于苍山县层山镇土地管理所，父亲李朝彬时任苍山县磨山镇人大主席，还有个叔叔，在临沂市罗庄区工商所有一官半职。周自展 36 岁，他是大家庭的一家之长，底下有五个弟妹，自己已经生育了三个孩子，人丁兴旺；上世纪 90 年代，正是村庄工业发展的小高潮。能将眼光从土地上移开，转向工业这个新行当，是有能耐和见识的体现。周自展头一个在村里搞起水泥预制板厂，生意不错，一年能挣三四万块，是村里相当有威望的人物。

在村道相遇之前，两个各自地盘上的“大人物”并没打过交道。周自展开手扶拖拉机，李步尧与女友骑自行车，擦身而过时，拖拉机划到了自行车。李步尧因此破口大骂，周自管出来帮他大哥与李步尧吵架，不过当天并没有动手。但两家人就此相识。

约一个星期后，周自管与女友，李步尧与女友，四人在同一家饭馆再次相遇，李步尧上去打翻对方两碗鸡蛋汤，终于发生殴斗，但周自管处于不利，挨打的主要是他。随后，作为大哥，周自展带着弟弟等人到李步尧（准）岳父刘文传家，想讨个说法。但和和气气讲道理的场景并没有发生，刘文传操起家里的铡刀，周自展的右小臂挨了一刀。

为此，周自展提起诉讼，告刘文传故意伤害。经过调解，他同意接受 4500 元医疗费的赔偿，在看守所关了 28 天的刘文传重获自由。抢走婴儿一事发生后，双方都在笔录中提到了 1997 年这桩过往，也都将它视作两家人仇恨的起源，而周自展右臂上挨的这一刀和刘文传为此支付的代价，更是仇恨升级的例证。

然而，从头至尾，李步尧都在喊冤。2001 年，也就是抢孩子事件发生那一年，李步尧刚到磨山东村挂职村支书没几个月。当地政府调他到磨山东村，是因为他父亲李朝彬和他爷爷在本村的威望。磨山东村当时是个拥有 3000 多人的大村子，村里派系多，工作相当复杂。除此之外，当地还十分流行拜“把兄弟”，基本上只要是个人物，都跟不同团体拜上几伙把兄弟。这种复杂的人际环境，李步尧也能适应。后面他在审讯中供出的冯作力，就是他在当地交际的“把兄弟”之一。

3 月 8 日，也就是抢孩子事发第二天，李步尧就告诉磨山镇派出所他当天的行程，案发的午夜 12 点左右，他是“跟对象在家睡觉”。派出所再次问话李步尧，已经是整整半年后。审讯在一家宾馆进行。李步尧起初都是否认，按照他的说法，他后面供出冯作力这个名字，是受到当时审讯警察的胁迫。他向他的辩护律师描述过自己被审讯的过程，说他坐过“老虎凳”后，一心寻死，因为折磨的过程太过痛苦，他曾将陶瓷杯子打碎并吞咽碎片，还试图咬舌自尽。

李步尧本来就是结巴，舌头咬掉一块后讲话更是含糊不清。出狱后至今，他都住在磨山镇另一个村里，该村十年前就已进入城镇化进程，村里建出多个小区，李步尧住在一栋楼的四层，客厅里供着七八位神仙，观音、土地菩萨、财神等。他喊神仙们叫“老师”，说实际上他拥有的“老师”

比供在家里的多一倍。神仙们集结成团，助李步尧在作茧自缚与重获自由中找到微弱的平衡。出狱头几年，李步尧每天都睡不醒，后来突然有一天“通灵”了，只要点起一根烟，坐在神仙面前的“道场”里，他的结巴与咬字含混，都在此刻消失，因为那个时候是神仙在说话，不是他自己。用这种流畅的语流，“老师们”通过李步尧的身体与来者交谈，谈论国际形势。很遗憾，神仙无法避免使用浓重的山东口音，观点水平也勉强维持在抖音短视频“专家”的级别。李步尧说，神仙暂时还无法突破语言壁垒。

离开“道场”，回到客厅另半边，李步尧变回伸冤的凡人，切半个西瓜来吃，在谈到父亲去世时掉下眼泪。入狱两年内，李家有三位重要人物先后去世。女儿当时只有两岁，被送去济南姑姑家养育，现在长大成人，不愿与他有过多往来，甚至已经将他微信拉黑。

对于一个持续喊冤的人来说，李步尧说起这些失去时，不算愤怒。他头发剃光，出行开一辆三轮摩托，待人和气，看不出是一位服刑过 7 年 4 个月 16 天的前村支部书记。出狱后，他几乎没回磨山东村里住过，因为村里人碰到他，总要劝他，出来了重新开始，好好做人，“这样说等于默认我干过那事，我听了不开心，不爱听”。他在服刑期间写了 100 多封申诉信，寄往临沂市和山东省的检察院。他出狱后第一件事，也是上北京找人翻案。

当年为李步尧辩护的董玉红律师至今仍然认为，当年的判决有不严谨之处。首先是孩子的下落问题。刑事案件中，公检法有举证责任，公安局要收集证据，证明被告人有罪才行。“比方说杀人案，活要见人死要见尸，这是老百姓都懂的道理。拐卖儿童案也是同理，定罪之前，得找到孩子的下落，到底把孩子卖到哪里去了，查不清孩子下落就不能判有罪。这是疑罪从无的基本理念。”二审判决书中，定的是“拐卖儿童罪”，没有提到孩子的下落。

其次，李步尧等五人的口供存在多处不一致。当时，董玉红所在律所有五位律师分别为他们五人辩护，他们花大力气从笔录里梳理出一份“矛盾供述”，将李步尧、冯作力、曹永富、张晓东和王强等五名被告人在动机、儿童去向等 13 个方面做了梳理。董律师提到，比如孩子的去向，有被告在口供中说“烧了”，也有说“捂死了”，也有说“送到姐姐家”，也有说“卖了”，这些不一致的情节，按道理应当引起重视。

董律师当时比较在意的第三个问题，是她感觉到的刑讯逼供的可能性。她听李步尧讲述过在宾馆遭受到的包括老虎凳等在内的受审经历。20 年前，笔录是手写，审讯过程没有同步录音录像，董玉红说，“举证刑讯逼供这一类证据太强人所难”，他们在上诉时向临沂市中级人民法院提出过，但法院没有采纳。

周自展

对于李步尧那些寻死与喊冤的描述，受害人周自管的大哥，既轻蔑又愤怒。他反驳道：“咬舌自尽？他那舌头，他本来就是结巴。”在他的理解里，吞咽碎瓷片也好，咬舌也好，甚至那些前后不一的口供，都是李步尧的自保方法。20 年当中，周自展反复琢磨、复盘案情，对李步尧是罪魁祸首这个判断，从没变过，假如说有变化，那也只是更加坚定，也更加视李步尧为仇敌。

老周 1961 年出生，兄弟姐妹六人，他是老大，学历最高，读到高中毕业，余下几个弟妹读书都少，像老三周自管只读到小学三年级。兄弟二人的妻子，都没上过学，几乎不识字。自打成年，周自展就成了一家人的大家长，大小事情都是他出面处理。南周庄村农民家家户户种大蒜，周自展不到 20 岁就开始做收蒜生意，他的生意经是“不压秤”，收购村民的大蒜，该多少就是多少。生意最多的时候，家里有十几万元货款。媳妇儿也能干，早年是村里的养猪能手，最早弄“高温猪圈”，别人喂一年，她喂的猪八个月就能出栏。

1995 年前后，周自展上苏州打工，在建筑工地上习得预制板手艺后，再加上投得起几万块，回到村里就自己干起预制水泥板厂。1997 年和李步尧在村路撞上时，正是他得意的时候。自己的厂子是村里独一份，家是村里最早盖起两层半楼房的人家之一。

其实，从 1997 年初次相遇，到 2001 年 3 月

7日案发之前，两家人的仇恨并没有制造出更多实质性冲突。非要找出点由头，案发前四天的一桩意外，可以算作一条一语双关的“导火索”。这天中午，刘娟的父亲刘文传在村中的采石山上放炮炸山，点燃导火索后炸药迟迟不响，他前去查看，炸药偏又响了。刘文传当场被炸死。采石场的生意是刘文传与几人合伙做的，炸药是他自己放的，上前查看也是他个人的选择，他的死，硬要归咎于谁，或许得归咎于运气。

但刘家人不这样想——这是周自展的认知，刘文传惨遭横祸，包括女儿女婿在内的刘家亲戚，都顺理成章地迁怒于他们周家。这个判断依据来自村里人的转述，说刘文传死后，刘文传的妻子曾哭诉：“咱吃了人家那些气，这回咱又这样，该到人家畅快。”向周自展传话的村里人劝他近日里要小心行事。为此，周自展的确升级了防卫措施。

原本，他家院墙高三米半，墙顶布满玻璃碎碴，除此之外，他还有两条看门护院的狼狗。受到村里人提醒后，周自展又特地准备了刀子和猎枪。他觉得，在农村，能将安保做到这个程度，已经万无一失。

20年前，随着经济发展，工业“入侵”，原来的村庄资源迸发出远超过刀耕火种能产生的利益，传统的村庄共同体也因此解体，村民间利益冲突频发。距离县城十几分钟车程的“磨山那是最乱的”，采访中，不只一个人这样告诉我们。2000年前后，上门抢劫婴儿这样恶劣的案子鲜有发生，但是打架斗殴，持棍持刀，却并不少见。那时的磨山镇村庄农户，家家户户养狗，不少人家里有土枪，提防入室盗窃与抢劫。周自展说到当时为了自卫，准备好了刀子、猎枪时是很自然的口吻。万万没想到，抢孩子的恶性案件最后发生在自己弟弟家中——他坚持认为，这是自己与李步尧之间的仇恨结下的恶果。

从丢孩子到审判结束，其间历时两年多。周自展为此使尽各种办法上访。嫌疑人获刑后，事情也没有完结，一是李步尧只是被抓起来了，但“误工费、医疗费一点都没有”，二是孩子还不知道在哪儿。为了替弟弟找回孩子，他印发寻人启事，留自己的手机号，发出去超过5万份。“悬赏5万”之下，这些寻人启事传到江苏、河北，甚至东三省。周自展最远去过辽宁。

孩子刚丢那一两年，接到的电话很多，周自展抱的希望也最大。隔三差五，他就带着妻子徐金榧出门一趟去查看线索。夫妻二人，一辆摩托车上路，经常一走就是三五百里。抵达线索提供的目的地后，周自展远远停下摩托车，妻子提一兜卫生纸，假意上门推销，借机查看那户人家的婴孩，有时也假扮乞丐，上门要口饭吃，想办法看孩子一眼。

徐金榧提出过不同意见，“整日东奔西跑没个头，怎么过这日子？”男人去讨公道，办大事，生活的重担，很长一段时间就落在女人肩上，为此，徐金榧离家出走过五六次。每一次都是把新衣裳都带上，想好从此远走到青岛再也不回来，每次才走到临沂市，就“转向了”。她舍不得家里三个孩子。

徐金榧说话的时候总被老周打断，除非她也嗓门大起来，并且开始哭泣，老周才会难得地沉默。这个家里他是说一不二的，大包大揽一切，除了责任，还有仇恨。

如今，周自展夫妇住在一个临时板房里。楼房给儿子结婚用了，夫妻二人用铁皮盖了间临时板房，一住就是十几年。“现在村里哪个还住这种房子，我觉得丢人。”徐金榧说。不只住板房，老周还欠着银行几十万贷款，过去这20年，他将生意荒废，不断去济南和北京上访，不断外出找孩子，包括为三弟看病等。他说为此自己一共花了八九十万。

20多年，周自展只在孩子找到后，短暂地有过放下仇恨的念头。那段时间，妻子、儿媳妇以及很多朋友都劝他，孩子找到了，你也60岁了，能剩几年时光，应该停下来享享福。但很快，他就听说李步尧还在想办法翻案——这是周家最大的噩梦。一提到李步尧还在想办法翻案，老周讲话的嗓门要再高八度，情绪激烈到身体微微颤抖。每隔一会儿就要问我一遍：“你觉得李步尧能翻得了案吗？”也不用我回答，因为每次问完，他自己就下了判断，“他不可能翻得了案的”。之后，他会说出一连串排比假设，来描绘他对翻案之后“国将不国”的想象。



上图：周自展与妻子在自家瓦房里，这个房子现在是儿子在住

下图：南周庄村的主要经济来源之一是种大蒜

离开周家第二天，我收到周自展发来的短信。几十个字，其中最后几句话是这样的："作为记者发表文章要客观公正……李步尧残（惨）无人道给我们带来了终生的痛苦，要通过你记者新闻媒体手机凭（平）台。"我给他回拨过去电话，他很不好意思地说，短信没写完，就不小心发出去了。后来再见到他，他递给我一张短签，上面是他手写的完整的短信内容。发短信前，他总要写好草稿，然后费力地对照着输入手机。他今年 62 岁，头发已经白了。

周自管

周自管是个沉默的男人，我们第一次找到他家，没说两句，他就让小女儿把周自展喊了过来。大哥一来，他就退到身后，当年他在饭馆被李步尧打翻两碗鸡蛋汤，也是哥哥带着他上对方岳丈家里去为他出头。

等大哥开始讲话，周自管重新蹲回客厅中央，看着他哥第无数次讲起这些年如何与公安局、纪委等领导见面，如何在上访中获得接见，领导又如何当着他的面给地方政府打电话，如何获得批示。中间，周自管站起来过一次，是他大哥夹着一根烟，似乎找不到打火机。背后的周自管一声不吭地递过一个打火机到周自展面前。兄弟俩相差 15 岁。

明明是周自管的孩子被抢，大小事冲在前面的人，却是周自展。周自管从来没跟他大哥提出来说，不要奔波了，他大哥也从来没问他这个事儿要继续到何时。孩子找到了，以后怎么办？他还是听大哥的。

即便在周自管现在的四口之家里，收入也主要依靠妻子巩立娟。请巩立娟回想 20 年前的事，她会出神，几秒钟后回过神来说想不起来了，"我只知道干活儿"。到现在还是这样，巩立娟每天去镇里的蒜厂切蒜，一天工作十个小时以上，等她回到家里，累得话都不想说。家里还有四五亩地，一年种两季，冬季种蒜，夏季种玉米，重活儿几乎要依靠巩立娟，因为丈夫受伤后就只能干点轻活儿。巩立娟脸上没太多表情，眼睛和嘴角都耷拉着，疲惫写在脸上。

巩立娟勉力活着，孩子被抢走后，大家都说她"精神不正常了"。成天哭，除了勉强照顾养病的丈夫，做不了别的任何事，更别说找儿子或者为冤屈申诉。直到又生了一个儿子，注意力才稍稍转移到新的孩子身上，过了几年，夫妻二人又生了一个女儿，这是他们家最小的孩子，今年也在上初中了。现在他们是一家四口过活，三年前，他们终于存了 10 万块钱，又借了 20 万，在将近 20 年后，拆了案发现场的旧房子，原地盖了一层新房。

孩子终于有了下落，比起先前"生死不明"的状态，是一大进步。然而，这个崖头村喂大的孩子，跟周家人并不亲。

孩子一年到头都不给周自管和巩立娟打个电话。孩子来的时候，当妈妈试图跟儿子说点话，讲讲 20 年来大家怎么费尽苦心找他，他不愿听。大家一讲这些他就脸一扭，要发火，在饭桌上"飞筷子"——这一点倒是跟丈夫挺像的。巩立娟试图在儿子身上寻找血脉连接，最后找到的相似点是"脾气火爆"。巩立娟也安慰自己说，孩子过来，家里连间单独的卧室都给不了，只能让娃睡在客厅沙发上。而那家人待孩子应该挺好。怎么看出来呢？她去崖头村，看到他们已经盖好了新屋。孩子请求他们，不要追究他的养父母。

巩立娟不对未来做畅想，也很少去回忆过去那几年。她说自己每天光知道做工。二儿子在读民办大学，每年要为他准备四五万。小女儿对家里的一切既茫然又无措，非常偶尔地，她会抱怨说："你们把钱都花在找大哥身上了。"她有那个哥哥的微信，但也很少聊天。

孩子终于有了下落，比起先前"生死不明"的状态，是一大进步。

崖头村

没想到事隔 18 年，被抢走的孩子会重新出现。孩子重新冒出来的地方，距离孩子出生的村

2023.09 少年新知 第九期

少年

物理：不简单的世界

ISSN 2096-9740
09
9 772096 974237

国内统一刊号：ISSN 2096-9740
CN10-1742/C
邮发代号：82-51 定价：25 元


扫码购买



关于孩子养母雷兴云的尖刻，她所在工厂的老板告诉我们，“雷兴云就是这个脾气”

子不过 60 公里。我们到达这个名叫崖头村的村子时，是一个中午。村口有个加油站，因为这个村子地处岚曹高速沿线，有高速重要支线贯穿村子而过。崖头村因此由一条主干道分而为二，正是由于这条主干道，村民能做起餐馆等小生意。这个庄子里的新房子，明显比南周庄村要多。

2019 年，村里陈跃亮家曾对外宣称从“桥下捡来”的儿子，高考前被采集血液样本，随后，DNA 在数据库里获得配对。他的出生来历由此真相大白，临沂磨山东村派出所的民警当天就带着周自展、周自管两夫妇四人，赶到孟庄镇派出所认亲。

回想认亲那天，周自管说他都没来得及换件衣服，脚上还穿着下地干活儿的鞋。心绪最复杂的还是巩学娟，她没想到这辈子还有见到儿子的这一天，尽管所有人似乎都没有放弃寻找，但最近一次有电话打来提供线索，都已经是十年前的事了。巩学娟在派出所一楼，看到了一个沙发，一屁股坐了上去，她告诉我说，她那个时候双腿发软，怎么也迈不动步子了。其余人上了二楼，比她先一步见到儿子。这个已经改名换姓的儿子，之后到一楼，来抱了抱她。她看到所有人都在掉眼泪，包括派出所的民警们。后来，所有人都说，这孩子一看就不是陈跃亮家的，孩子长得高大，皮肤很白。认亲之后，他到南周庄村来过，跟周家人拍过一张大合影。合影中对照着看，周自管的小女儿与他眉目很是相似。巩学娟说，娃也跟舅舅很像。

之后，孟庄镇派出所将养父母二人带回去调查，希望他们能说出孩子是从何人手里获得。调查没有得到令人满意的结果。董玉红律师说，假如从养父母身上倒推儿童拐卖链条，或许能找到最初抢孩子的人。这是查明李步尧等五人是否真如他们声称的那样是被冤枉的有效方法。然而，会有买孩子的家庭愿意承认孩子是买的吗？

我们找到养母雷兴云的时候，她正在主干道边一家针织厂里工作。她将廉价面料做成的 T 恤衫扔进热道管，烘一秒钟，立刻拽出来，摞成一摞，捆上。雷兴云个头小，黝黑，但声音尖锐，扯着嗓子厉声骂人的样子有股狠劲，她冲着我们喊：“我只让小女儿上到五年级，供他读大学，我还有错了？”

小女儿叫倩倩，性格比妈妈温和得多。对弟弟突然找到亲生父母这件事，她不愿多谈，只是重复地跟我们说“你们自己去问他”，她让我们自己去问她那个侵占她上学可能性的弟弟。临沂市位于山东省西南，与枣庄市相邻，这两个城市同时也与江苏省徐州市交界。对于一个家里需要一个男婴这件事，无论是枣庄市崖头村，还是临沂市兰陵县南周庄村，村民们都认为这是理所当然的。陈跃亮和雷兴云夫妻，“桥下捡到儿子”之前，一连生了三个女儿。崖头村人疑惑地问我们：“村里又不是陈跃亮一家买孩子，为啥老盯着他？”

我们没能在崖头村见到原名周栋梁的这个孩子和他的养父陈跃亮。村里人告诉我们，陈家人供这个孩子读了大学，大学是否毕业倒不清楚，但陈跃亮在杭州干保安，这个孩子正随陈跃亮在杭州打工。虽然认过亲了，但 2019 年至今，这孩子总共只去过南周庄村亲生父母家四五次。人来了，心也没在。周自管看着他这个陌生的、失散多年的大儿子，永远在跟什么人打电话，他又试图去理解，“这里没有他的朋友”。

他似乎不得不接受，有些东西在 20 年前案发那晚已经被斩断了。倒是仇恨，源源不断，难以断绝。



（插图：老牛）

性侵案发生之后：夹缝中的农村残障少年

记者 · 彭丽　陈银霞　编辑 · 王珊

从 2018 年 9 月至 2022 年 5 月期间，博爱学校校长刘爱业多次在学校校长办公室及学生寝室猥亵 3 名未成年学生。2022 年 10 月庭审后，刘爱业因猥亵罪被判刑 3 年 6 个月。案发后，作为随州市唯一一所招收残障儿童的民办特殊学校，博爱学校关闭，学校里许多学生再次面临无“家”可归的困境。

被猥亵的女孩

随县博爱特殊教育学校（以下简称“博爱学校”）是一所民办学校，位于随县安居镇徐家嘴村。校园很小，只有一栋三层的楼房和一排平房，二楼是学生寝室，一楼是教室；平房则是音乐教室和校长办公室所在地，两栋建筑物相隔一二十米。学校原本最显眼的，要数大门上方门匾上刻的 5 个字，“博爱是我家”，现在已经不知被谁刮去了。

学校在 2022 年暑假之前就被关闭了。根据随县人民法院 2022 年 12 月 28 日出具的刑事判决书显示，从 2018 年 9 月至 2022 年 5 月期间，博爱

学校校长刘爱业多次在学校校长办公室及学生寝室猥亵包括月月在内的3名未成年学生。她们分别出生于2004年、2005年和2006年。其中一个是盲人，在第一次被猥亵时，还不满14岁，另外两个女生均存在不同程度的智力障碍。

一直到去年9月收到检察院打来的电话，刘静才知道月月出事了。检察院工作人员告诉她，校长刘爱业涉嫌猥亵学生，其中一个就是月月，案子即将开庭，需要监护人签字。月月8岁时，父亲就去世了，母亲智力有些障碍，在一次离家后再也没有回来。月月跟着奶奶长大，刘静是月月的伯母。案子在2022年10月线上开庭，刘静从视频里见到了刘爱业，他穿着一身绿色条纹囚衣，一直说认罪。庭审后，刘爱业因猥亵罪被判刑3年6个月，日后禁止从事密切接触未成年人的工作。

博爱学校专门招收身体、智力有残疾的学生。6月30日，本刊记者在月月家里见到了她。月月给人的第一感觉是瘦，她身高一米六左右，窄窄的一张脸，脚踝只有普通人的手腕粗细。纤弱的身躯窝在一件肥大的、洗得发白发皱的粉红色长T恤里，显得她更加细长。可她的眼睛，大而无神：她遗传了母亲的智力问题，在七八岁时，被检查出三级智力残疾，属于中度智力残疾，生活能自理，但行动迟缓，言语慢一些。

讲述在学校的遭遇对月月来说是件不容易的事情。她嘴巴抿了几次，欲言又止，许久才讲出“校长摸她”的字眼，包括胸和下体，她用手指给本刊记者看。她记不住事情的具体日期，只记得校长第一次找她是在一个下午，刚上完两节课，让她去办公室擦桌子。在后续的采访里，从其他学生的叙述中，我们知道，这个时间段，女生一般都在操场对面的女生宿舍看动画片，男生则在操场一角的院子里玩。

月月对办公室不陌生，里面堆放着爱心人士捐赠的零食和其他物品，孩子们有时会过来拿。但月月说，这一次，刚进去，刘爱业就关上门、拉上了窗帘，脱她的衣服。她反抗，把刘爱业往外推，但推不动，刘爱业打了她的脸，月月咬了他的手腕，一直哭。

这之后，月月被多次叫去校长办公室，重复同样的遭遇。月月告诉本刊，她很害怕，但没想过告诉老师。在她远不及同龄人的认知世界里，这个逻辑简单而直接：学校的几个老师经常向校长告学生的状，她觉得“他们是一伙的”。月月能想到的方式只有躲。每当刘爱业喊她，她就赶紧藏起来。有一次，几个男生在电脑桌前玩，她直接钻到了桌子底下。她还钻过钢琴底下、躲进食堂过。有一个同样智力有些障碍的男同学告诉本刊，月月曾经拜托他们，如果校长问她在哪里，就说没有看到。有一次月月被校长找到了，被带到了办公室，男同学跟其他人就在校长办公室隔壁的音乐教室，他们听到校长大声吼人、月月大哭的声音，“我以为是校长批评她不好好学习”。

双面博爱

在出事关闭前，博爱学校是随州市唯一一所招收残障儿童的民办特殊学校。这里原是一所废弃的小学，2010年，刘爱业将这里租了下来，办了博爱学校，租金3.8万元一年。

随州市内还有2所招收残障孩子的公办学校——随县特殊教育学校和随州市特殊教育学校。“他们招收的基本是相对能够自理的残障孩子。”博爱学校的老师肖红对本刊记者说，来博爱学校的都是随州市下面农村的残障孩子，一般残障程度更高，基本没有自理能力或者行为不受控制：100多名学生，年龄在7岁到30多岁之间，80%有智力障碍；智力正常的学生，也基本都有严重的肢体残疾、视力残疾。

也因此，学校很难按照正常的教学模式进行，仅能教一些简单的加减法和唱歌，更像一个残疾人托管所。学生们也依据各自缺陷的不同，彼此搭配、扶持，形成一种自治：年纪大一点、智力情况稍好的孩子负责照顾几个年纪小、智力情况更差的孩子。比如盲人女孩陈萍萍——她是此次判决书中认定被猥亵的三位女孩之一，平常就负责照管一个智力有障碍的女孩，指挥女孩端饭、洗澡、穿衣服，而女孩则能够弥补自己看不见的缺陷，她在陈萍萍的指挥和带领下她四处走动。

但这种学生间的“自治”体系非常原始，常

常夹杂着暴力。一位学生告诉本刊，大一点的、有行动能力的孩子基本上会打小孩子，自己就打过十多岁的有智力障碍、无法说话的小孩子们。“有时在学校受了气，心情不好，小孩子过来摸我、拍我，就会一脚踹过去，或者伸手给一巴掌，就觉得心里需要发泄。他们不会讲话，也不能去告老师。”有老师见过大孩子打人，用一个拳头大的锁，砸她带的孩子的脑袋，鲜血直流。

事实上，对于有些学生来讲，某种程度上，将他们送到博爱学校，是家里对他们的一种“遗弃”。学生李颖今年33岁，脑瘫，来博爱学校已经五六年，日常靠轮椅出行，仅有一个手指能动弹。她的母亲已经去世，父亲60多岁，成了新家。没有人愿意管她，有时几个月都洗不上一次澡，被送到博爱学校后，她的父亲很少出现。在被送到博爱前，月月在村旁边的小学读了五六年，连10都数不到。12岁时，学校老师建议月月家里送她去博爱学校。伯母刘静告诉本刊记者，将孩子送去特校是出于现实的几点考虑：学校孩子总是欺负月月，特校都是残疾孩子，互相能够沟通；特校是免费的，可以减轻家里负担，刘静跟丈夫养家种地，照顾奶奶一个人已经挺辛苦。

对“可能再次被遗弃”的恐惧，让学生们表现出对刘爱业的依赖和维护，“如果校长出事了，我们应该怎么办？”出生于2001年的张青、张明兄弟甚至希望奶奶能够将校长营救出来。两兄弟天生眼盲，父母不管。爷爷奶奶将他们养大。两个老人没有文化，因为心疼孙子，什么都不让他们做，连饭菜都是盛好端到嘴边。以至于他们缺乏同龄人应有的生活自理能力和阅历。7岁时，两人被送到一个盲人班学习，学校是寄宿制。

如今，回忆曾经在那里的生活，张氏兄弟印象最深的只有屈辱和打骂。他们说班级里有一个十五六岁的孩子，个子大，长得也壮实，经常使唤他们做事情，比如拿盆、毛巾、牙膏、牙刷等，如果不听，那男生直接用冷水浇到他们被子上，让他们盖湿被子睡觉。为此两个人得了癫痫，被赶出了学校。来到博爱后，两个人最大的感触是，“进来了就不想走了”。他们颇为满意的是博爱学校的饭食，盲人班早上只有一个馍馍，午饭晚饭只有白菜萝卜，自己不打还吃不上。博爱早餐花样很多，有馍馍、花卷、糖包，中饭晚饭还有四个菜，能吃到肉末，食堂的阿姨还会给他们加菜。

乡村能人与赚钱的生意

在学校老师和周边熟人的叙述里，刘爱业夏天总是穿着深色的短袖和皮拖鞋，冬天则一件黑色呢子外套穿到底，“像个农村老头”，但他“很有能力”：学校不收学费，教师的工资和学校运转费用主要依靠政府拨款和外界捐助。这些都是刘爱业跑渠道找来的。他很擅长自我推广，开了短视频账号，将自己打造成“爱心爸爸”的形象，曾被媒体多次报道。他还在学校举办募捐晚会，让孩子们在台上表演，邀请教育局、民政部或其他机关的政府人员和小企业参加，“一次晚会，多的时候能来20个单位”。

在开办博爱前，刘爱业是一所职业培训学校的负责人。学校创建于2002年，在随州市的郊区。刘爱业的老家在随县安居镇夏家畈村，距离随县城区20多公里，小时候他家里很穷，一家七口人住在两间平房里，床不够，只能睡在地上。高中毕业没有考上大学，1986年，想改变命运的刘爱业从村大队借了400块钱跑到武汉学无线电，后来进入一家技校教书。刘爱业不满足于只拿200多块钱的死工资，先是跟人一起合办培训班，后来在2002年左右找关系在郊区村里办了培训学校。“他想出人头地。”他的前妻告诉本刊，她当时在随州市内做服装生意，挣的并不少，开学校“投入大、风险大”，但刘爱业很坚持。

看起来，他的判断没有错。陈力是徐家嘴村的村民，他告诉本刊，2000年前后，技校在农村比较流行，“不会读书就只有上技校这条出路”。他初中毕业后找不到事做，也去读了三年技校，“十几个班，每班几十人，分为汽车班、机电班、计算机班、机械电子班等”。刘爱业开的是职业培训学校，也符合了当地人学门本事的想法，招生不错，踩对了淘金点。刘爱业的姐姐刘芬说，办技校的几年，弟弟应该赚了100多万元。

不过，在培训学校开办了8年后，刘爱业的培


(陈银霞 摄)

上图：陈萍萍在自己家中

下图：博爱学校教学楼，如今前坪已经荒芜


(彭丽 摄)

训学校办不下去了。他曾跟朋友周武提到是“受政策的影响”——2010年左右，湖北省发文件提出培训机构办学场地应不少于500平方米，办学规模（年培训人数）不低于300人，这都不是刘爱业的培训学校所能达到的标准。刘爱业开始寻找新的机会，他在接受媒体采访时提到，2009年，他去乡下招生遇到一个母亲，向他哭诉家里的残障儿子没有出路。头脑敏锐的刘爱业看到了一个新的机遇。

2006年以后，政府加大了对残疾人教育的关注：2008年，中共中央、国务院发布了《关于促进残疾人事业发展的意见》，鼓励从事特殊教育，提高特殊教育质量。2009年，教育部联合民政部、中国残联等部门发布了《关于进一步加快特殊教育事业发展的意见》，规定在人口30万以上或残疾儿童少年相对较多、尚无特殊教育学校的县，应独立建设一所特殊教育学校，并鼓励个人、企业和民间组织支持特殊教育。

一系列政策出台的背后，是庞大的农村残障群体和他们面临的教育空缺。2006年第二次全国残疾人抽样调查显示，全国各类残疾人为8296万人，其中75%的残疾人都生活在农村，“这个比例从1987年的第一次全国抽样调查到现在，一直没有变过”。中国残疾人事业发展研究会常务理事、东北林业大学文法学院教授庞文告诉本刊。而另一组数据显示，2010年，全国特殊教育学校有1705所，一半以上在城市，其他大部分在乡镇，只有很少一部分在农村。这让刘爱业对在农村开办特殊学校的前景颇为期待和自信，他将培训学

校赚来的钱都投入了特殊学校的开办中去。“他说国家政策这些年越来越关注残障人士的教育需求，支持力度大，这其中也许有自己作为的空间。”周武告诉本刊。

办校之初，学校并没有资金支持。刘爱业的姐姐刘芬记得，办校前几年弟弟一家三口都住在博爱附近的一间出租屋里，只有十来平方米，房间里放着一张双人床和一张桌子，三人挤在一张床上睡觉。2012 年，年底学校发不出工资，她还把卖稻谷的 2 万块全都借给了刘爱业。为了让学校运营下去，刘爱业在旁边村子里包了 100 多亩地，先是联系市区小学、幼儿园做劳动基地，后来又种藕搞大棚，折腾了好几年，以赔本告终。周武劝刘爱业把学校关了。刘爱业说，自己一定要把学校做大，做到全国闻名，这样才能有各地的人来捐款，“才能赚钱”。

在老师的印象里，刘爱业一周只来一两次学校，剩下的时间基本是在外面找关系、找渠道，2016 年之后，在他的四处奔走下，当地残联和民政局每年都会给学校拨将近 40 万元的拨款。除此之外，还有不断增加的捐款，从最开始的几千到后面有人一次性捐 30 万元。他的姐姐当时在学校帮忙，说一个月会有好几拨人过来参观。学校的基础建设也有了变化。2017 年学校在空地建了一个游乐园，花了十几万元，有滑梯、篮球架、乒乓球台。教室、宿舍、食堂也先后开始装修，墙面刷白，房顶吊顶，有的教室甚至铺上了红木地板，还装了空调。

如果博爱学校里有一个权力阶层体系，校长刘爱业一定处在链条的最顶端。大到学校的运转，小到厕所堵了、学生不听话，老师们遇到问题都会去找他；学生们则最害怕听到刘爱业讲到一句话，“你妈妈不要你了，除了我这里你没有地方去”——他曾当着全校同学的面讲过。这种绝对的权力也为他后续的犯罪制造了空间和机会。判决书显示，最早的猥亵发生在 2018 年 9 月，是对盲女陈萍萍。2021 年，刘爱业又瞄向了月月。其实在当时，学校里大部分智力正常的学生都知道月月被猥亵的事情。辰辰十多岁来到博爱，他是小儿麻痹症患者，仅有一只手一只脚能够活动。他说 2021 年，有一次他看到月月进了校长办公室，待了挺久。等她出来后，他问月月去办公室做什么。月月说，校长摸她胸。后来，辰辰把这件事告诉了好兄弟，对方又告诉了另一个人。但没有人知道是否可以帮月月做点什么。

无处可去的学生

猥亵案发后，学校关闭。学校里许多学生，再次陷入无“家”可归的困境。

有 40 多个学生家长陆续打电话给老师肖红，希望她把学校继续办下去。他们的语气又无奈又焦急，全都指向一个问题：以后该怎么办？这个问题肖红也不知道怎么回答，她是因为把患有脑瘫的儿子送到博爱学校，才来这里工作的。如今儿子也没有去处。她在随州市周围的镇上跑了几家养老院，均被拒绝。“养老院都以清净为主，这群孩子太闹腾，不受控制，没人愿意承担背后的风险。”最后找到离市里十几公里的一家养老院，院长本身有些肢体残疾，可怜孩子的境遇，愿意接收他们。前提是每个孩子每月需要交 800 元，并且不能打扰到老人的生活。最终只有 15 个家庭把孩子送了过来。

那些选择退出的家庭中，一位 40 多岁的母亲让肖红印象深刻，她给肖红打了一个多小时的电话，在听到 800 块的托养费用时，拿不出钱的她忍不住哭出了声：她有两个孩子，丈夫离世，智力正常的孩子在读初中，需要花钱。大一点的孩子已 18 岁，智力却只相当于一两岁的孩子，连洗澡和上厕所都不会。肖红还记得，两年前的冬天，这个孩子因为爱玩水把水龙头开关打开，往自己的腿上淋水，腿冻伤了，几天后，生活老师才发现。博爱学校关闭后，这位母亲在广水市内找了一份看守库房的工作，并租了一间房专门照顾两个孩子，但工资太低养不起两个孩子，她想去外地打工。

在养老院里，15 个孩子并没有待太久，他们被安置在三层，门口上了锁。一二层住着老人，楼下是个院子，孩子们总是从三楼往下扔东西，常常砸到院子里的老人，院长最终让他们离开了。这之后，肖红又找了一家托养中心，房子是“L”形，一头给老人住，另一头则给肖红与孩子住，中间用一道铁门隔开。不过，这里的价格更高了一些，

每月需要1500元，15个家庭里又有7个家庭退出了。最近，市残联的人找到肖红，说他们不能再住进养老院了，等到9月，18岁以下的孩子可以送去随州市特殊教育学校。而对于18岁以上的残障人士，政府没有提出解决办法。

庞文告诉本刊，针对非义务教育阶段（0～6岁或15岁以上）残障人士的托养机构一般由各地方残联指导民间机构在办，在农村几乎没有，“在农村，很多年纪偏大的残障人士，就只能由家庭来承担照顾责任，一旦家庭支撑不在，他们的生活也就难以为继”。2018年，庞文曾带学生前往齐齐哈尔市郊区的某农村调研，有一个孩子，20多岁，因为肢体残疾只能躺在床上，他的父母已经50多岁，都是农民。庞文还记得，孩子父母反复和他说：“我们还活着就能照顾他，我们死了，他还能不能活下去就不知道了。”

庞文说，从上世纪80年代开始，国外就开始流行用“社会模式”视角去看待残疾问题，即残疾并非个人和家庭的责任，而是社会的责任，解决残疾问题的重点不是对个体的治疗、修复，而是重组他们周围的环境和态度，消除障碍、提供支持、平等以待。比如，英国在1981年就推出《1981年教育法》，提出地方教育当局要确保特殊儿童尽可能地在普通学校就读，并确定隔离安置的办法，这是一种更具包容性的理念，即主流学校应接纳有特定个性化需要的孩子。2020年，庞文曾到英国访学一年，他发现，英国的特殊教育学校已经很少。“目前在我们国家，仅仅是消除城市与农村的差距就还有很长的路要走。”

目前肖红还带着8个孩子。其中一个叫夏夏，11岁，有多动症，如果没人拉着他，会到处乱跑，扒房间的窗户、把柜子里的衣服拿出来打散，还会在玩具、水杯、被子上撒尿。肖红从未见过他的母亲，每隔一段时间，夏夏就会说想要回家，这时肖红就会通知他在外地打工的父亲，父亲就会将他接回去住几天再送回来。还有个孩子是孤儿，有智力障碍，每天从早到晚都在喊叫，可以发出小孩、成人和老人三种不同的声音。为了不打扰别人休息，肖红把他分在了单独的一个房间睡觉。这些学生里，只有一个30多岁的女生智力正常，但她只有一根手指能动，总是眼望着远方发呆，觉得人生没有意义，“学生有学校，上班的人有单位，老人有养老院，但我不知道能去哪里”。

（文中除刘爱业外，其他人均为化名）

辛芷蕾：刚刚开始

记者・卡生


辛芷蕾

见到辛芷蕾的时候，她刚结束了《初步举证》的全国巡演，演出结束后她狠狠地睡了个昏天黑地。直面观众的舞台剧和影视剧表演截然不同，中间没有暂停，必须一气呵成。看过辛芷蕾在戏剧舞台上130分钟的独角戏之后，我对她有了重新的认识。过去，她是一个怕输的演员，但如今，她仿佛在这个角色中被完全打开，脱胎换骨。

独角戏

辛芷蕾从来没有想过，有一天，她会真真切切地站在戏剧舞台上和观众只有咫尺的距离，他们睁大了双眼盯着她看，就像一个个黑洞，她的每一个毛孔被强烈的灯光打开，一切恐惧暴露无遗。她什么也看不见，只感觉台下黑压压的一片，舞台最远处的强光让她恍惚，心跳加速，“我快要死了”，那一刻她只希望地上裂开一个缝隙，让她可以一猛子扎下去消失在众人的目光里。

《初步举证》预演那天，她第一次踏上正式的戏剧舞台，尽管此前她已经把这出独角戏的台词背得滚瓜烂熟，尽管她已经做好了一切心理和生理的准备，但中途转场的旋转桌子一个卡扣脱落，意外地打断了她所有的节奏。导演周可坐在台下，为辛芷蕾捏了一把汗，她已经做好了起身叫停的准备。面对这样突如其来的舞台事故，没有任何经验的辛芷蕾缓缓走向那个打乱她节奏的卡扣，重新卡住，并朝着观众深深鞠躬。她坐到桌子上，等着桌子转动归位，此时，她能听到观众的呼吸都凝滞了，静默让剧场里仿佛可以听到一根针掉落地上的声音。这一分钟里，她似乎才放下了不断折磨着她的所有压力——是否会在那些拗口的法律专业词汇上“吃螺蛳”，台下的观众又如何看待那些错误……万千想法迅速地穿过她的身体。周可回忆，她看着舞台上的辛芷蕾，心里生出了别样的心疼，“她那么孤独，就像剧中的泰莎，没有任何人能帮到她”。当辛芷蕾准备重新开始，台下的观众给了她热烈的掌声。第一场戏的后半段，她似乎卸下包袱，全然投入到了角色中。当天的演出大获成功，这让所有主创都松了一口气。

辛芷蕾对我说，从入行那天开始，她其实就是一个极度害怕摄像头的人，那种害怕是生理性的。制作人卞昶祯在见辛芷蕾之前看过她的一次公共演讲，大概是讲述自己成为一名女演员之后被人们贴上“有野心的女演员”的标签，她觉得并没有什么不好，她想要获得更多的剧本，最终才能有更多的选择。她的发声充满力量，但在镜头中，她的手很明显在不停地颤抖。她紧张极了。

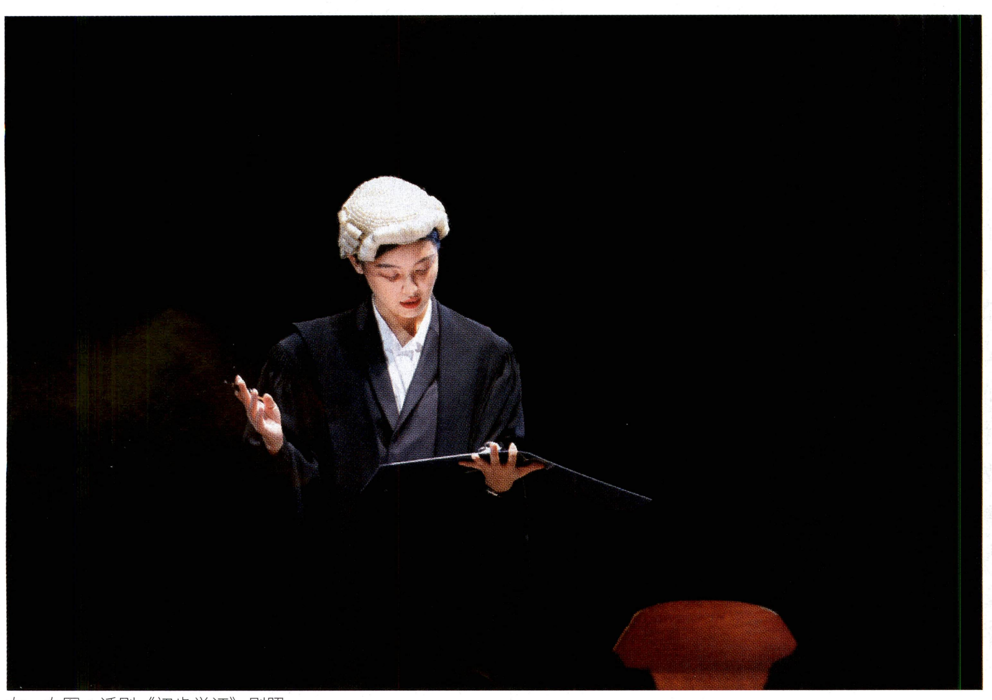
《初步举证》是一部去年火爆于欧美剧坛的女性觉醒作品，编剧苏西·米勒（Suzie Miller）有过多年的人权律师和辩护律师的执业经验，这部剧是她以女性视角对法律系统提出的一次质问。出演这部独角戏的则是中国观众熟悉的《杀死伊芙》中的英国演员朱迪·科默（Jodie Comer），这场独角戏让她收获了极有份量的“奥利弗最佳女演员奖”。在这部戏剧爆火后，北爱尔兰还颁布了“泰莎法”，要求法律从业者在考律师资格证前都要看看《初步举证》，理解女性在遭受性侵这类重大创伤后的心理变化。故事中的泰莎是一名出身寒门的精英律师，为了在男性职场中站稳脚跟，她拼尽全力要赢下每一场官司，她曾经甚至运用自己高超的专业技能在性侵案中为委托人脱罪，直到有一天，泰莎成为性侵案件中的受害者，她第一次以证人的身份站上法庭，她曾经笃信的法律信仰就此破灭。

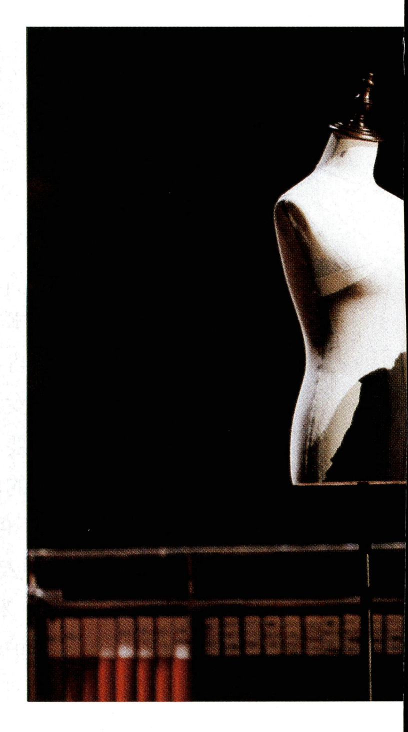
周可说，这场独角戏不仅要求演员要分别饰演多个角色，并且需要演员独自在舞台上负责所有的道具切换，不仅考验演员的技巧，还需要有强大的能量和心理素质。一旦演员在舞台上忘词，或者情绪不连贯，必须要迅速调整心态进行自救。这样一部台词密度极高的独角戏，即便对于一个专业的戏剧演员来说都是巨大的挑战，更何况从来没有过舞台经验的辛芷蕾。周可对辛芷蕾之前的印象停留在她在影视剧里出演的角色，《绣春刀》里的孤傲侠女丁白缨、《如懿传》中恶毒霸气的金玉妍，认为她应该是一个很有距离感的人。第一次见面，辛芷蕾一开始只是缩在一旁听周可聊这部剧，五分钟后，她整个身体舒展开来，两眼放光，对周可说：“选我！”她的决然给周可一种感觉，泰莎身上最重要的是勇气，而辛芷蕾身上最不缺的是勇气。

那时候，辛芷蕾正在王家卫的《繁花》剧组中，公司的人对辛芷蕾的这个决定有顾虑，“何必呢？蕾姐，这个舞台剧不在你的舒适圈，太费劲了”。辛芷蕾当然知道这个戏“费劲”，但走上戏剧舞台一直是她这些年的愿望，好不容易碰上这么好的剧本，既然要挑战，那就给自己来个最难的。辛芷蕾是白羊座又是东北人，她的执拗和“虎劲儿”一旦上头，没人拉得回来。但第一天朗读剧本，辛芷蕾就意识到了问题的严重性，“整整一本台词，还有很多我完全不了解的法律术语，我连照着读都磕巴，无数次都感觉快断气了”。辛芷蕾念完台词，手心都在冒汗。她曾经发过一条微博：“112页的台词，一个人，2个小时，谁给我的勇气？我好像疯了，后悔来得及吗？”

辛芷蕾有一天碰上徐峥，徐峥最初就是演话剧出道，她请教徐峥：“你们那会儿都怎么背话剧台词？我有100多页呢。”徐峥先是一惊，然后安慰她：“你只能由少到多，逐一攻破，舞台剧急不得。”花了一个月每天背台词后，辛芷蕾有了一些信心，但当她在排练室里一边说词一边走调度的时候，发现所有台词都白背了，脑子空白，什么也想不起来。与忘记台词相比，她的体力也跟不上，演了三分之一，整个人上气不接下气，下半场直接熄火，这让她产生了强烈的挫败感。

为了泰莎这个角色，辛芷蕾需要重塑自己。周可为她安排了台词和形体老师，还让她抽时间到上海戏剧学院跟着大一的学生一起上课。辛芷蕾早早到学校，由于实际排剧过程有很多问题，她会提前把问题准备好，成了课堂上最踊跃的学生。“她不害羞，没有什么明星架子，我在她身上看到了一





左、右图：话剧《初步举证》剧照

种不设限的能力，这让我们都特别欣喜。”周可说。为了解决体力问题，她每天早起跑步，一边跑一边背台词，后来她发现，跑步背出来的台词是均匀的节奏，太过机械，之后她换了运动方式，改成了爬楼梯背台词，心率上得快，台词也有了轻重缓急。

剧中有一场表现泰莎被性侵之后身心分离的戏，我在看这一段的时候，前排和后排的观众都开始啜泣，舞台效果撕心裂肺。这场戏的表现方式非常极端，辛芷蕾站在舞台中央被雨雾后的强光照耀，与此同时还有大段的内心独白。排练时，辛芷蕾总是找不到感觉，以往的影视剧对演员的要求是大开大合的表演要内化，要收敛，但话剧舞台有时恰恰相反，现场观众的情绪是需要演员的能量和表演带动的，再加上剧本台词是由英文翻译过来，很多情感上的表达让辛芷蕾很不适应，这时候她会停下来，跟周可说，“这一部分我演得不舒服”，然后提出一些自己对角色此刻心情的理解。卞昶祯告诉我：“辛芷蕾是一个只有她自己相信了每一个词每一个字，然后用身体感受到才会将那句话说出来的演员，她站在舞台上，就已经和泰莎融为了一体。”

“我是泰莎”

演到第二十场时，辛芷蕾渐渐看到了观众们的反应，“我能看到他们为了泰莎在微笑，在哭泣”，但在此前，她只能看见自己，担心自己“吃螺蛳”、忘词、走位错误。她也能渐渐感受到泰莎，在这个角色的身上，她感受到女性在成长过程中那些为了活下去而忽略和忘却的痛苦。

有一天晚上，辛芷蕾照例在复习台词，突然，脑袋轰的一声，不对劲，她小时候被某个成年男性猥亵的记忆死灰复燃，那就像是一座沉睡了多年的火山，没有征兆地喷发而出，滚烫的岩浆一泻千里，她想起了很多微小的细节，包括那位男性的动作和表情，以及她最终是怎么带着无法描述的羞耻心跑开的。无论过去了多少年，那样的创伤有的人隐而不发，有的人被左右人生和命运。在接这部话剧之前，有一次她还和朋友说：“我真是幸运，从小到大没有遇到被侵犯那样的事情，难道是我长得不好惹吗？”那个瞬间，隐匿多年的愤恨被唤醒，辛芷蕾在微博上写下了这个故事。每次演完泰莎，她都感到心力交瘁，一句话都说



不出来。一天晚上，妈妈看到了微博，问她："你发这个是为了宣传吗？"

或许是成为泰莎的这几个月给了她勇气，她将小时候发生的事情向妈妈和盘托出。妈妈问："你小时候为什么不跟我说呢？"辛芷蕾和泰莎一样，她曾担心这一切的发生是她的错，她也怕说出来后，妈妈无法接受。她和大多数女性一样选择了沉默，因为只有沉默才是安全的。妈妈沉默了半晌，说："妈妈支持你。"辛芷蕾说："妈妈从来没有说过这样的话，就好像是你心里头有一个伤口，你一直没有处理它，希望等它烂了把它抠掉，但一旦你说了出来，就像有一个医生真的帮你把伤口治好了。"

辛芷蕾邀请妈妈来看演出，经纪人把妈妈安排在第二排最中间的位置。那天一上台，辛芷蕾便在人群中看到了妈妈和弟弟。在剧中，泰莎的妈妈也坐在法庭上，但有几场戏是辛芷蕾对着台下妈妈说的。当她在角色里喊"妈妈"时，台下的妈妈每次都点头回应，一开始这让她有些跳戏，但当审判到了高潮，泰莎在众人面前撕开自己的痛苦时，她和妈妈在戏里戏外都有了更深情的对望。黑暗中，妈妈的眼角有些湿润，眼前的女儿让她感到骄傲。那是辛芷蕾演得最好的一次，妈妈给了她一种温暖的力量，她相信那一刻，泰莎也是这么想的。

周可回忆说，辛芷蕾刚开始排练的那些天是轻快的，随着一天天的排练和演出，辛芷蕾变了，大多数时候在现场她都很沉默，整个沉入了角色中，演出段落也变得扎实起来。"之前，辛芷蕾接下这个角色是出于作为演员想要站在舞台上证明自己的愿望，但现在愿望慢慢变了，她身上多了一种责任感，是让女孩们在故事中变得勇敢的那种责任感。"辛芷蕾每次演完，台下的掌声总是连绵不绝，这种来自观众的及时反馈让她备感新鲜和奇妙。还有一些原本并没有看过辛芷蕾影视作品的话剧观众，其中一位 80 多岁的老太太，被女儿带到后台，就为了向辛芷蕾道谢。老太太看到辛芷蕾眼泪哗哗流，辛芷蕾也跟着哭，天知道这个老太太过去都经历过什么。

辛芷蕾说，自己之前有一段时间对"演员"这两个字的信念感和敬畏心产生过怀疑，她甚至觉得自己干了一个很可笑的职业，每天穿得花里胡哨，说一些连自己都不相信的话，像小丑一样逗人乐逗人哭。但此刻，辛芷蕾看着眼前这位历经沧桑的女性，在对方颤抖的双唇和湿润的眼角里，她好像重新找到了"演员的神圣感"。

在辛芷蕾身上，周可看到了很多泰莎的影子：出身寒门，通过努力跨越了原生环境，进入另外一个世界。所以，她能感觉到辛芷蕾那种生动且生猛的性格从何而来，很多时候没有退路可选，她只能拼尽全力追求输赢。为什么学的是服装设计，没有任何背景的她却辞掉老家 2000 块的工作一头闯进演艺圈？为什么要比别人更努力地琢磨演技防止被淘汰？为什么要挑战毫无经验的舞台剧？在采访中，辛芷蕾不止一次地和我聊起过，当没有人认识你的时候，根本轮不到你挑角色。尽管在《演员的诞生》之后，很多演员力图摆脱这个综艺的标签，她反而认为不一定是坏事，因为至少能有类型化的角色找上门来。

辛芷蕾在泰莎这个角色里被打开，她不再仅仅是在角色中塑造完美，而是能站在舞台上去感受、去倾听、去享受，甚至能在出错中品尝那种

“过去，我特别希望自己彰显强大的女性力量，但那种强大其实是徒有其表。”

时间停摆的寂静。刘天池来看《初步举证》，结束之后，她很激动地跟周可说，辛芷蕾已经脱胎换骨。关于这部戏对她往后演员生涯的影响，辛芷蕾聊起《心灵奇旅》。当乔伊最后回到人间，实现作为音乐家的梦想时，罗西娅问她，实现梦想的感觉怎么样？乔伊说，他曾经为这一天等了一辈子，以为会有所不同。罗西娅说：“我听过一个故事，一条鱼游向另一条年长的鱼说，他想找到大家所说的海洋，年长的鱼说：你现在就身处于海洋中。”

暂停与开始

辛芷蕾不是科班出身，没有经过学院派调教，演技是自己入行后摸索出来的，以自己的痛苦记忆和身体作为媒介，最大限度地与角色共情，没捷径可走。最开始入行时，她连最基本的哭戏的坎儿都跨不过去，有时候恨不得把眼珠子抠出来。父亲去世的那年，她刚好接了一部戏，出演一名富二代，剧中有一段戏是和父亲吵架，她却怎么也哭不出来。不知道是导演还是副导演说了一句：“你跟你爸关系不好吧？你爸不是去世了吗，怎么哭不出来？”辛芷蕾瞬间被击溃，哭得声嘶力竭，停不下来。后来那段戏全部被剪掉了。她说，那段时间她非常痛恨这个行业，但正是类似的一次次强刺激，让她意识到这个圈子的残酷，只有不断地磨炼技艺，才能被看见，否则你永远都是那个隐没于人群中的人。

在剧组的时候，她会观察别的演员。在和周迅演《如懿传》的对手戏时，她会注意观察那些有天赋的演员都是怎么工作的。周迅是她喜欢的演员，充满灵气，举手投足间的情绪一下子能击中旁人。她发现，周迅有天赋，但更努力。台词本标注得密密麻麻，没有戏的时候对着镜子一遍遍地练习台词，几个月下来保持着重复简单的生活。

辛芷蕾说，没有哪个演员是靠着老天赏饭吃走到最后的。面对演艺圈的苛刻和残酷，她要对自己下手更狠才行。但这一两年，她产生了一种疲惫感。“我以前对每一个角色都非常投入，即使是大反派也倾注了很多的情感，但现在我发现，我掏不出来了，麻木了，我觉得我既不感动，也不悲伤，更不快乐。”出于惯性和技巧完成角色没有问题，但这样继续演下去的意义是什么呢？她决定给自己按下暂停键。

四年前，辛芷蕾飞到香港去面试王家卫的《繁花》，王家卫的工作室走廊里挂着《花样年华》《一代宗师》的海报，她当时就想，如果她能有一部作品挂在这个走廊就好了。面试前，她做了很多准备，看王家卫的采访，从中了解到很多王家卫的拍摄手法，比如说开拍之前不会告诉演员今天拍什么，而是让演员在镜头里走来走去。又比如，王家卫是出了名的慢性子，一个电影拍三五年是常态，演员如果很着急，大概率不适合拍他的片子。但这些都吸引着辛芷蕾，因为和她此前所有自学成才的演戏方法几乎都是背道而驰的。

刚开始拍《繁花》，辛芷蕾很不适应，对于那些动机不明的拍摄，她一旦产生困惑和不理解，表情里就写满了“我在哪里？我在干吗？”王家卫问：“你是在生气，还是不耐烦？”辛芷蕾说：“我只是迷茫，不知道该干什么。”这种时候王家卫会给她空间，鼓励她别用逻辑驱动去演戏，试试放开。真的放开了之后，辛芷蕾反而释然了。她说：“你越怕出错，越想做到完美，反而会陷入一种惯性之中，那不正是我想要极力摆脱的程式化带来的麻木感吗？”当第一次看到《繁花》预告片里王家卫镜头中的自己，她从来没有想过自己可以这么美。“过去，我特别希望自己彰显强大的女性力量，但那种强大其实是徒有其表。”

《繁花》拍了三年，辛芷蕾觉得值得把自己托付给信任的导演，有时候也会跟王家卫开玩笑：“导演，你什么时候能拍完？等你拍完我觉得我都老得可以退出演艺圈了。”王家卫跟她说：“辛芷蕾你才刚刚开始，这是你最好的时间，你不要觉得就要结束了。”



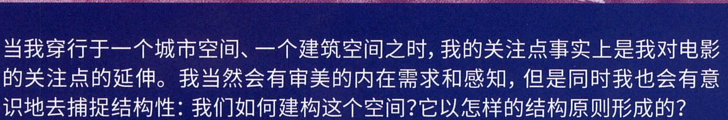
戴锦华

2023 第二届三联人文城市奖终审

北京大学中文系教授

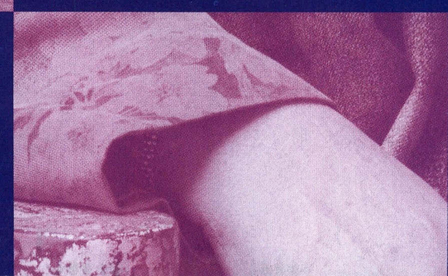
以观看电影的视角
穿行于城市空间
更受瞩目的是空间中的人





当我穿行于一个城市空间、一个建筑空间之时，我的关注点事实上是我对电影的关注点的延伸。我当然会有审美的内在需求和感知，但是同时我也会有意识地去捕捉结构性：我们如何建构这个空间？它以怎样的结构原则形成的？

但是从另一方面可能我更关注的是空间的社会性。观看城市空间，我会更自觉地瞩目于人：我们如何安置人？如何组织我们的城市空间？这也就是我们社会最直观的外在形态。







人类的分娩困境

主笔 · 袁越

一提到分娩，很多人的第一反应就是“危险”。现代人类的分娩过程极少发生在孕妇的家里，而是必须去专门的妇产医院，在一大堆医生护士的帮助下才能顺利完成。刚出生的人类婴儿极其脆弱，至少需要一年的时间才能学会走路。相比之下，人类之外的几乎所有的雌性哺乳动物都不需要任何帮助就能自行完成生产过程，而且大部分陆生动物的幼崽出生几个小时之后就可以自己走路了。

美国人类学家舍伍德·沃什伯恩（Sherwood Washburn）于1960年首次提出了分娩困境（Obstetrical Dilemma，又名产科困境）这个说法，用来描述人类的这一独特的生理现象。他认为人类之所以会有这个困境，主要原因就是直立行走的出现和越来越大的头颅之间存在着不可调和的矛盾。

具体来说，沃什伯恩相信直立行走要求人类的骨盆不能太宽，否则会大大降低行走的效率，这就对女性产道的大小产生了反向的进化压力。与此同时，人类又进化出独一无二的大脑袋，这就对女性的产道带来了正向的进化压力。这两种相反的进化压力必须同时得到满足，所以人类只能选择牺牲另外一样东西，这就是婴儿在子宫内的停留时间。于是人类婴儿必须在尚未做好准备的情况下提前出生，这就是为什么人类婴儿会如此脆弱的原因。另外，人类母亲的产道在两种压力下进化得和婴儿的大脑袋刚好匹配，容错能力相当低，只要稍微差那么一点，分娩过程就会变得异常艰难。

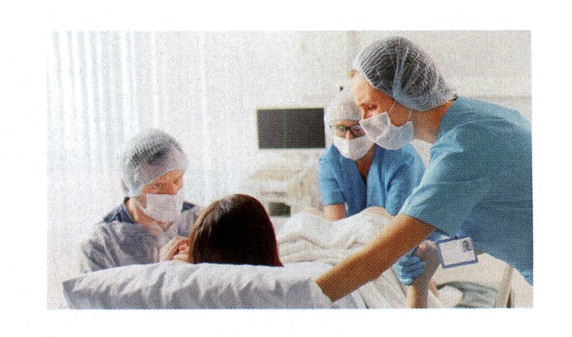
这个说法听上去似乎很有道理，于是立刻扩散开来，成为人类分娩之所以如此危险的官方解释，就连那本现象级畅销书《人类简史》也采用了这个说法。但是，一直有少数人类学家不同意这个观点，他们通过严格的实验，发现了越来越多的证据，对分娩困境假说发起了挑战。

2023年8月1日出版的《进化人类学》（*Evolutionary Anthropology*）杂志刊登了美国科罗拉多大学人类学教授安娜·沃伦娜（Anna Warrener）撰写的一篇综述，梳理了这一领域的研究现状。举例来说，有人对比了灵长类动物的体重和妊娠期，发现两者呈明显的正相关关系。根据这一关系计算得知，在同等体重的情况下，人类的妊娠期反而要比其他灵长类动物更长，不存在为了顺产而提前出生的情况。

再比如，有人研究了人类孕妇的死亡原因，发现失血过多或者细菌感染才是主因，因难产而死的情况反而并不常见。沃伦娜本人在哈佛大学读博期间曾经测量过骨盆宽度不同的人在行走和跑步时的能量代谢率，发现两者没有任何不同之处。

虽然存在争议，但分娩困境假说还是流行开来，并造成了一个意想不到的后果，那就是很多现代女性相信她们的身体结构先天不足，对自然分娩缺乏信心，所以妇产医院的医生们越来越喜欢采用人工辅助的方式接生，导致了大量的过度医疗。

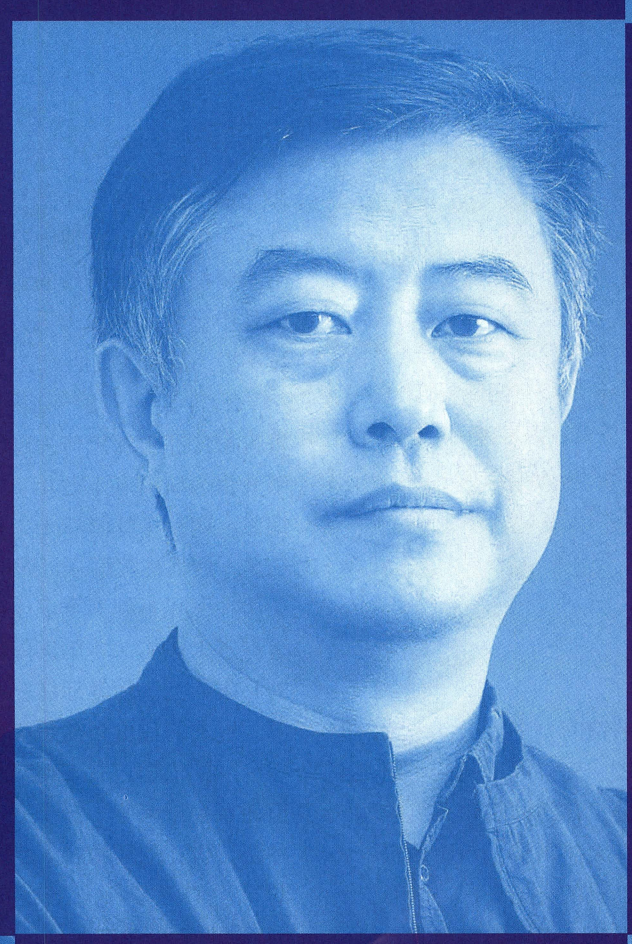
英国伦敦大学学院（UCL）的乔纳森·韦尔斯（Jonathan Wells）所做的研究间接证明了上述说法。他发现史前人类的生育过程要比现代人容易得多，分娩难的问题是在农业被发明出来之后才变得越来越显著的。据他推测，农业的出现改变了人类的饮食结构，使得人类摄入了更多的碳水化合物，所以人类婴儿变得越来越胖。与此同时，人类的蛋白质摄入量反而比史前人类下降了，导致人类女性的身高越来越矮，两者之间的矛盾才是分娩困境的真正原因。



「网红打卡」剥夺了在空间中发现自己的机会

周榕

2023 第二届三联人文城市奖终审
当代建筑及城市评论家
清华大学建筑学院副教授



当城市空间一经功能类型定义，它就被固化了，关于它的想象就坍缩了。例如，我们如果将一个地方定义为儿童游乐空间，通常它就变成只有滑梯、攀爬架和跷跷板。但实际上，儿童的想象力是无限的。一块没有定义的空地，儿童能找到非常多的使用方式，能去发明很多玩乐的方法。

在这个热衷“网红打卡”的虚拟时代，我觉得属于人的游乐的领地会收缩得越来越小。因为游乐不是属于眼睛的，而是属于整个身体的，它带来的快乐不是审美性的，而是体验性的。“网红打卡”实际上是以一种审美的愉悦代替身体的自由。网络上的“打卡”让人仿佛一致性地抵达某个地方。但实际上，这一过程只不过在重复别人，而并没有亲身经历那个空间，更没有在空间中发现自己。



四库全书纪事之十大汇聚（1）

十翰林

文 · 卜键

从开办之初，乃至持续较长一段时间，四库馆一直在增调人员，上至总裁、副总裁，下至编纂分校和校对，都在陆续增加。刘统勋、于敏中、王际华以及纪昀等都积极引荐人才，虽不无私谊的因素，却能秉持公心，预设一个严格的学术门槛。乾隆乃最后的把关者，所有四库纂修分校皆需报批，至于总裁总纂之类关键位置，更是悉出圣意。于是便形成一种大汇聚的态势，既是各地珍稀图书的汇聚，也是各类学者和编纂人才的汇聚，彬彬济济，共襄盛事。而人一多事情就多，有干活的，有挂名的，有混事的，也有没事找事的，读来甚是有趣。

整体观察四库全书馆的办书人员，大致为编校一体，纂修常兼分校，又分成不同的小组，或曰板块。以办公地点分，有翰林院和武英殿两大块；以书籍来源分，有大典辑佚、内府藏书、各省呈送遗书三大系统；从细的分工来看，则有选目、辑佚、汇纂、校勘、复核、提调、收掌等。当然会有些人中途退场，有些人被调来调去，有些人身兼多项，想要彻底厘清很难，认真做一番梳理则很有必要。前面已分组介绍了五纂修、五征君的情况，他们算是四库馆的名士，出力甚多，关注也多；比较起来，十翰林显得逊色不少，却也不宜略过。

十翰林，为侍讲邹奕孝，洗马刘权之，赞善王燕绪，候补司业刘亨地，编修金蓉、黄瀛元、郑际唐、朱诺（当为辛卯科二甲进士朱诰），检讨萧芝、左周。四库兴办之初，负责大典辑佚的“三十翰林”中有不少在读的选庶吉士，这十位可都是正牌翰林，中进士多在二甲前列，地位也稍高。乾隆三十八年（1773）闰三月十一日，刘统勋奏报“排纂四库全书应行事宜”，分项开列，关键词则是增加人手。他们提出的方案很清晰：从翰林院选派陈梦元等八人到武英殿，以补足修书处纂修之额，负责刻印和缮写各书的校勘；另派邹奕孝等十位翰林，办理内府各处藏本和各省呈进遗书，要提出甄别选用的意见。查四库职名表，十翰林中金蓉、朱诺未见列名，材料极少，只能略过不提，兹简述其他八位——

邹奕孝（1728 ～ 1791），出身于无锡一个书香世家，高祖邹忠倚为顺治九年汉榜状元，祖父邹升恒为康熙五十七年二甲进士，庶常散馆后任编修。奕孝于乾隆二十二年（1757）博得一甲第三名，授翰林院编修。据说第二年在礼部引见时，弘历在引见折邹奕孝名下朱批“伶俐”二字，当是看了太多木头木脑的翰林官，遇到个性格明爽的心生喜欢，随笔标注。此类朱批照例要送交吏部，皇上的评价当然是最高指示，也会成为吏部任用时的依据。后来邹奕孝一路顺风顺水，多次担任乡会试考官，三十五年迁右中允，次年升翰林院侍讲。他还做过三十七年、四十年两届会试的同考官，壬辰科、乙未科的不少进士应算其门生，同在四库馆修书，也算是一段佳话。

在四库馆臣表上，邹奕孝列在“校办各省送到遗书纂修官”之首，后面为十翰林的郑际唐和左周。而当文渊阁本告竣表彰时，左周在二等，邹、郑不与，其也并不奇怪，一、二等加起来不足三分之一，多数纂校都够不上。他那时已任国子监祭酒，职级不高，位置很重，不久又兼日讲起居注官，成为天子近臣。当时和珅已然贵显，熟知邹氏之干练，有意延揽拉拢，见他始终不接茬，暗中使坏，使之长期得不到升迁。友人建议不必过于认真，奕孝一笑置之。

刘权之（1739 ～ 1819），长沙人，乾隆二十五年（1760）二甲第四名，选庶吉士，散馆授翰林院编修，四库开馆时为从五品候补洗马，升迁颇缓慢。他是纪昀的门生，与老师感情甚笃，曾任总目协勘官，四十六年《四库全书总目提要》全部告成，汪如藻、程晋芳、李潢、王太岳、曹

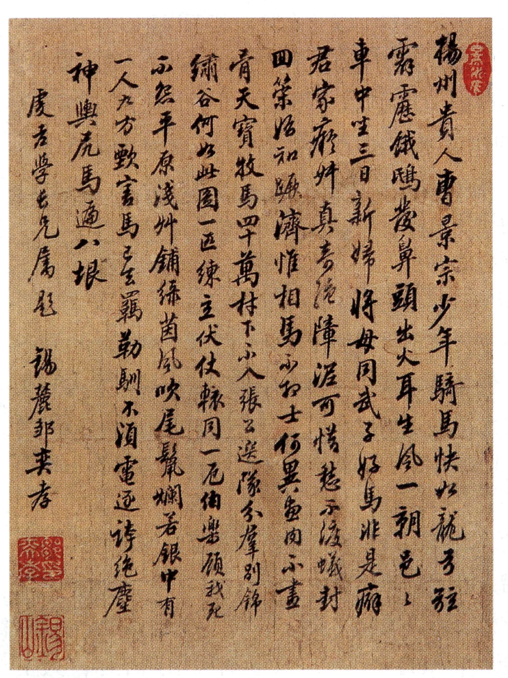
锡宝等皆获表彰晋升，刘权之则原地不动。次年七月《简明目录》告竣呈览，四库馆第一总裁永瑢专折提出刘权之之事，曰：“惟查有原派协勘之候补洗马刘权之一员，前后在馆五年，现在协同校办《简明目录》，颇为勤勉，但洗马仅有一缺，该员需次无期，可否准其于对品侍讲缺出通行补用，以示鼓励。”乾隆对刘权之并无反感之处，一经提醒，当日即予批准。

王燕绪，山东福山人，为北方较少有的科举世家。乃父王检为雍正十一年二甲进士，选庶吉士，乾隆元年散馆考列一等，授编修，孰料在次年大考翰詹时栽了跟头，直接被免职回乡，一待就是十余年。这样的挫折在翰林官并非个案，多数人自此湮没，而王检在乾隆东巡召试时被发现，重回翰林，历升知府、道员、布政使，至湖广总督。他在家乡期间督策两个儿子读书，长子启绪考中乾隆十六年二甲，由编修、御史外任道员；次子即燕绪，二十五年二甲第二名，选庶吉士散馆后授编修，升赞善。乾隆第四次南巡时，湖北巡抚王检赶来迎驾，皇上对其“父子三翰林”大加奖誉。弘历历来留意忠正老臣之子，燕绪入四库馆仅半年，就成为总校官，并与陆费墀同任日讲起居注官。这当然是一个受重视的信号，而既要轮流当值，又要大量看稿子，也可为忙碌之极。忙中常会出错，四库馆又管理较严，每一次统计错讹，王燕绪都有数十乃至百余处疏漏。条例规定一处错讹记过一次，罚俸三个月，更多的错也是如此，幸亏不加累计，再多的错也就是罚俸三个月，否则早成穷光蛋了。

四十一年三月，王燕绪卷入一桩经济纠纷，被革职审讯，此事涉及四库总裁舒赫德，待后补记。后见他实际上卷入不深，也有几分冤枉，复留于四库馆效力，似乎是仍任总校。四十四年五月二十五日，因第一套《四库全书》（文渊阁本）如期完竣，四库总裁就王燕绪等可否奖励专折奏请，御批加恩授为翰林院编修。再过三年多第二套《四库全书》（文津阁本）完竣，燕绪正在家乡服丧，得旨：“其承办之总校王燕绪，着加恩于服阕后，遇有中允缺出即行补用。”

刘亨地（1734～1777），湖南湘潭人，二十八年二甲第四名，担任四库分纂官，献书11种，四十二年以侍讲钦派广东副考官，回程中病逝。纪昀记其在馆情形：“余与公同司编纂之役，乃晨夕聚一堂。时馆阁英俊毕与是选，咸踔厉风发，挺然有以自见。公独落落穆穆，手丹墨二毫，终日无一语。然扣所学，援古证今，俱有经纬，勘所辑录亦条理秩然，是非不苟，如坐古人于旁，而面为商榷也。”文句间情谊满满。

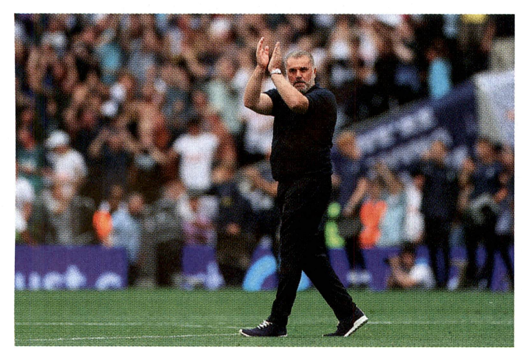
其余的几位，黄瀛元，三十六年二甲第二名，以编修入四库馆，后任提调；郑际唐，三十四年二甲，以编修入馆，负责校办各省呈送之书，官至内阁学士；萧芝，二十五年三甲进士，庶常散馆授检讨，献书九种，担任文渊阁校理，后任御史等职；左周，三十四年三甲进士，授检讨，在馆“校办各省送到遗书”，后由御史、给事中，升道员。要之，十翰林入馆后，先是与“五纂修”一样，负责校办内府藏书与京官献书，其后办理外省送来的图书，也有一些被调去做提调、协勘总目官；又因殿试排名较前，多数亦年轻，后来在仕途上也较顺畅。如邹奕孝仕至礼部侍郎，刘权之则是内阁大学士。



邹奕孝书法作品

58 岁了，终于不再是陌生的成功者

文 · 张斌



托特纳姆热刺队主教练安格 · 波斯特科格鲁

莱因克尔在《泰晤士报》星期日版上被冠以“性感偶像”，一头银发的名宿对此不置可否，只是强调自己已过花甲，62 岁了，再和这样的标签关联是不是有些牵强。年龄不是问题，莱因克尔还会在电视屏幕上持续活跃下去，银发族主持人的独特魅力无需再论证。身为托特纳姆热刺名宿，莱因克尔最近的一次采访是探访老东家，在北伦敦德比前，与热刺主帅面对面，让更多人从念对这位希腊后裔的名字开始，认识这位不该再陌生的成功者。

从面相上看，安格 · 波斯特科格鲁比长自己四岁的莱因克尔更风霜一些，以此高龄在英超崭露头角实属不易，这个刚刚过去的夏天，在热刺选帅的一场大戏中，他自谦不过是“最后屹立不倒的一个”而已。这一次名宿见主帅的访谈播出后一天，热刺便奋力从德比战中带走一分，积分榜上紧追曼城。仅仅 100 多天，波斯特科格鲁便让热刺锋芒毕露，以此开局论，新帅绝对配得上这个沸腾的舞台。

波斯特科格鲁的故事要从他五岁时讲起，父亲生意失败，一家人从希腊坐船投奔新世界澳大利亚。虽是正常移民，但是急切需要劳动力补充本国市场的澳大利亚政府一时无法为如潮的移民提供住房，波斯特科格鲁一家只能一时栖身在难民营中。在波斯特科格鲁的儿时记忆中，并无一技之长的父亲早出晚归，为一家人的日子劳碌奔忙。每逢周日，属于父子两人最愉快的时光是投入到希腊人社团足球比赛中，不仅可以挥洒汗水，关键还在于有机会畅快地说说家乡话希腊语，借此一解乡愁。

波斯特科格鲁自小活在父亲的殷切期望中，人生目标被预设为足球职业球员，能出名那就完美了。在希腊族裔球队中，波斯特科格鲁并没展现出过人的天资，虽一直司职中后卫，但并不享受防守的职责，梦想有朝一日能跃升至前锋线。

上世纪七八十年代，波斯特科格鲁的父亲在家中推崇英式足球，远离沉闷的意大利防守足球，带动全家周末沉醉在英格兰联赛转播中。莱因克尔主持了 20 年之久的《比赛日》节目当年便是波斯特科格鲁每周雷打不动的足球之约，昔日的荷兰队和利物浦队也都为如今的热刺主帅注入了足球基因。成年后，波斯特科格鲁曾有机会加入希腊联赛踢球，但是因伤病阻碍，他早早地便开始在南墨尔本队执教，他如饥似渴地从前辈教练身上汲取智慧。巨星普斯卡什曾来到南墨尔本执教，他疯狂的进攻足球理念深深地影响了波斯特科格鲁，为了赢球不惜一切代价，终极原则只有一个，如果对方进四个，那么我们就进五个好了。

在澳大利亚和希腊几支球队先后拿到冠军之后，澳大利亚足协将国家队帅印适时交到了波斯特科格鲁手中。2015 年，本土如愿夺得亚洲杯后，波斯特科格鲁决定要走出眼前的格局，随后在横滨水手队执教三年半的最大成果便是终于得到了欧洲足坛的召唤，苏超凯尔特人队将未来交付给了这位澳大利亚人。虽然一步跨入世界上最著名的职业足球联赛之一，但是波斯特科格鲁的苦恼显而易见，因为没有人会在意亚洲冠军的价值，过往 25 年的不断跃升并不能成就其为人尽皆知的成功者。

渴望变革的凯尔特人队坚信成功的前提便是无条件地相信波斯特科格鲁，已是半百之人的非著名主帅也深知只有在这里搞出名堂，才有机会挺进英超的世界。波斯特科格鲁鼓励全队上下战胜恐惧，燃起从后场便开始进攻的欲望，主教练将为球员承担所有的责任。波斯特科格鲁近乎偏执地将日本球员不断引入凯尔特人队，释放着巨大的势能，久违的冠军随之而至。加入热刺之后，这个并非是“奖杯主帅”的陌生成功者只有一个念头，彻底卸掉球员们对于奖杯的绝望心理，要让自己的球队每个赛季都有奖杯斩获。这样的愿景对于热刺，好刺激！

三联生活传媒有限公司 | CITY FOR HUMANITY AWARDS 2023 三联人文城市奖

流动的公共
PUBLIC IN FLUX

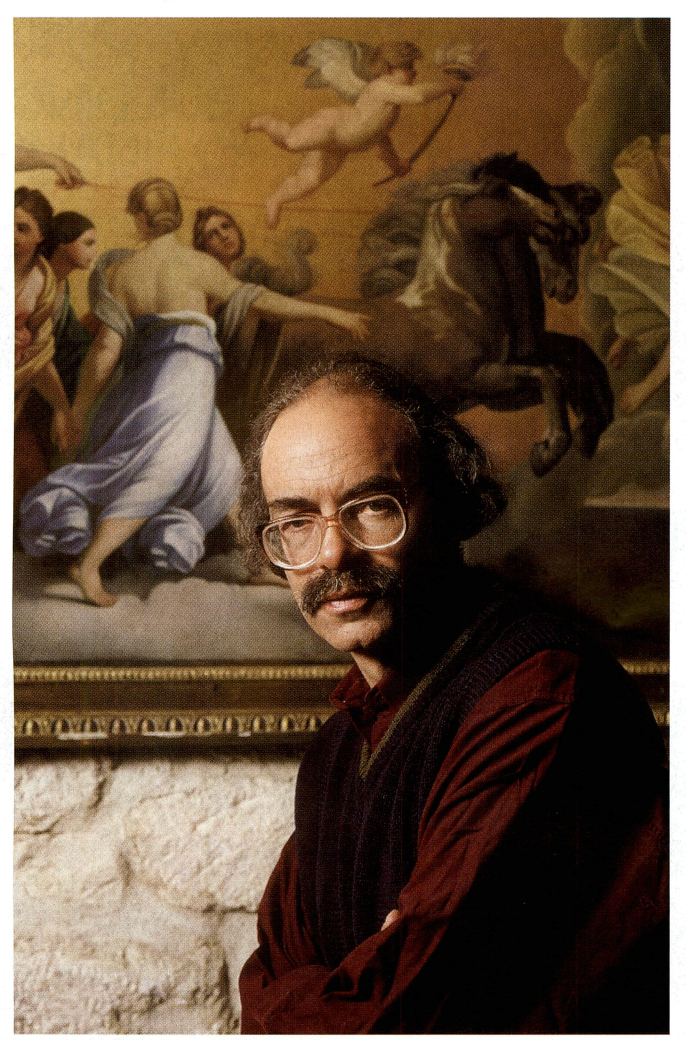
社区营造奖入围项目
COMMUNITY BUILDING AWARD FINALISTS

旨在表彰有规模的、对居民共同生活具有启发意义的营造活动，可以包含社区空间营造、社区环境治理与社群运营等社区实践。



伦理学教授的人生指南

主笔 · 薛巍


澳大利亚哲学家彼得 · 辛格

安乐死该不该合法化？吃肉道德吗？彼得 · 辛格说：“在当下更加广阔和复杂的世界里，我们的本能无法作为引导对或错的可靠方式。因此，我们就需要动用自己的论证能力。”

澳大利亚哲学家彼得 · 辛格 1999 年起担任美国普林斯顿大学生物伦理学教授，作为一位功利主义者，他对很多人提出了明确的行动要求，比如他提出：“所有有闲钱的人，在满足自身及家庭的基本生活需要之后，应当向相关组织捐出至少 0.4% 的收入，来帮助世界上最贫困的人口。”他还倡导动物福利，希望改善母鸡的生存环境，饲养者为了防止母鸡啄咬笼子里更羸弱的母鸡，会用烧红的利刃把母鸡的嘴切割掉，母鸡会感到非常痛苦。

他认为运动员不该服用兴奋剂，“如果成绩的提高是由于一瓶药物，运动员不会从成绩的提高中获得成就感”。如果参加环法自行车赛的运动员服用兴奋剂的歪风刹不住，“也许我们应该关掉电视，骑上我们自己的自行车”。

他还赞同对肥胖的飞机旅客多收费。一位苗条的女性拖着 40 公斤的行李办理登机，超出限额的行李要支付额外的费用，而一个看起来比这位女性至少重 40 公斤的男人，由于他的行李并没有超出限额，因此无需支付任何额外费用，这显然是不公平的。澳洲航空公司前首席经济学家托尼 · 韦伯指出，自 2000 年以来，澳洲航空公司搭载的成年乘客平均体重增加了 2 公斤。飞机从悉尼飞到伦敦，乘客体重的增加意味着额外 472 美元的燃料消耗。韦伯建议航空公司设置一个标准乘客体重，比如说 75 公斤。如果一个乘客体重达 100 公斤，那么就应当收取额外的燃油费用，而体重只有 50 公斤的乘客可以享受同等的折扣。

肥胖的流行会加重全社会的负担，“现在的医院不得不订购更加结实的床和手术台，建超大型厕所，这一切都增加了他们的成本。有人说，许多肥胖的人并不是自愿超重的，他们只是和其他人的新陈代谢不太一样。但是，为超重支付费用并不意味着惩罚某种犯罪。这是一种让你去补偿行程真实成本的一种方式，而不是将这些费用强

流动的公共
PUBLIC IN FLUX

生态友好奖入围项目
ECOLOGICAL ADVANCE AWARD FINALISTS

旨在表彰尊重生态环境、促进人与自然和谐共存、为城市实际发展提供绿色、可持续发展解决方案的设计实践/技术研究，包含生态修复、绿色建筑、城市景观等。

"福道"——福州城市森林步道 福州

黔东南地区木构建筑更新计划 黔东南

深圳荷水文化基地 深圳

深圳国际交流学院新校区 深圳

高明对川茶庄园重建 佛山

第19届国际植物学大会纪念园 深圳

"山下美术馆"—林家杨梅大棚 杭州

10/26
颁奖典礼·成都

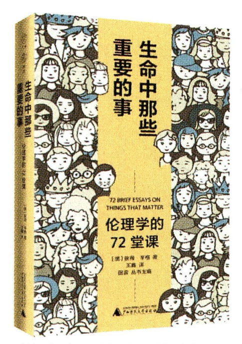
2023
第二届三联人文城市奖



更多信息关注三联人文城市官网

加给与你同行的乘客。乘飞机和医疗是不同的，它并不是一种人权。”

《生命中那些重要的事》一书中收集了辛格教授给大众媒体撰写的 72 篇短文，分别探讨了 11 个领域的问题，如人与动物关系中的伦理问题、生死问题、富裕者对于赤贫者的义务问题。还有一些很前沿的话题，包括出卖肾脏或者种植转基因作物中的伦理问题、机器人的权利问题、幸福感问题。



《生命中那些重要的事》

辛格了解人文学科的最新动态，且能以生动平实的语言讲清问题的要害，让读者看清该如何选择。比如他说单纯追求积累财富不如像巴菲特那样捐款让人感到幸福。金钱不能让我们更幸福，在美国，年收入达到 12000 美元之后，收入再增加也不会让人感到更幸福。美国人较之 20 世纪 50 年代的时候更加富裕了，但是他们并没有更幸福。那么多人努力奋斗去挣更多的钱，是因为他们把金钱当成了一种衡量一个人地位和成功的方式，以及一个无所事事时去依赖的目标。“只要我们不过多考虑为什么要赚钱，赚钱就能让我们觉得值得去做。”

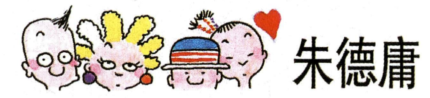
有些人决定不生孩子，理由是“把孩子带到这个世界上来可能对他们来说是坏事”，地球环境日益恶化、学习和工作的内卷等都是他们决定不要孩子的原因。辛格认为人生大体上还是比较美好的，“如果父母对他们的孩子有一个幸福和充实的人生有着合理期待，并且拥有一个孩子并不会给他人带来伤害，那么生育一个孩子就不是什么坏事。更概括地说，如果我们的后代有合理的可能性去拥有幸福和充实的人生，那么对于我们来说，相对于拒绝我们的后代，保证他们来到这个世界上就是一件好事”。

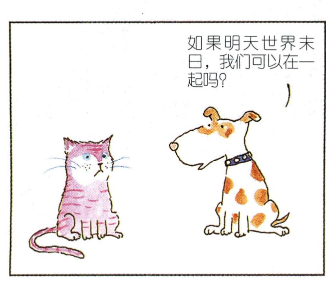
孩子应该长成什么样的人？2011 年，蔡美儿的《虎妈战歌》成为畅销书，她认为，跟美国人相比，中国孩子更容易成功，因为他们有“虎妈”，要求他们每门课程都要名列前茅，但这些课程中不包括体育课和戏剧课。辛格认为，这样的家长不鼓励孩子参加集体活动，也不鼓励关心他人，会让孩子失去发展社交技能的机会，“我们的目标应该是让我们的孩子成为好人，过有道德的生活，既关心他人也关心自己。这种养育方式与幸福快乐不无关系：有充分的证据表明，那些慷慨和善良的人比那些不慷慨和不善良的人对自己的生活更满意。但这种养育本身也是一个重要目标”。

辛格说，人们在道德问题上的态度不仅是情绪上的好恶问题，我们要用理性去分析问题、去论证自己的态度，对此哲学能提供帮助。2013 年，在瑞士智库戈特利布·杜特雅勒研究所公布的 2013 年“全球思想领袖”榜单中，前五位全球思想家中有四位都是哲学家：齐泽克、丹尼尔 · 丹尼特、彼得 · 辛格和哈贝马斯。辛格由此推断，“少数的哲学家对于思想界有特别的影响力”。《时下哲学》杂志及其他语言的类似刊物、哲学播客、在线免费哲学课程吸引了成千上万的学生，人们对于反思宇宙和人生话题的兴趣日益增长，“因为在温饱和人身安全问题基本解决后，人们会追问对于人生还有什么需求及是否应当有这样的需求，而这些正是许多哲学探索分支的起点。钻研哲学能提升人们批判性说理的能力，帮助人们应对急速变化的世界中的各种挑战。所以许多公司非常希望能够雇用在哲学课上有优异表现的毕业生”。

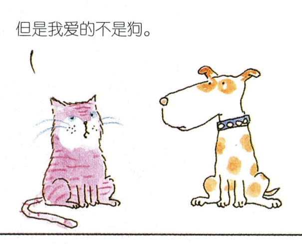
辛格说，英国哲学家杰里米 · 边沁在 1809 年开始撰写的《谬论集》堪称行为心理学的先驱。边沁的目标是曝光那些用来阻碍改革的荒谬论述。到 1811 年，他已将这些谬误分成了近 50 种不同的类型，1824 年出版了删节版，2015 年才出版了完整版。其中一个谬误是，“理论很美好，现实很糟糕”，边沁认为，如果一个事物在现实里是糟糕的，在理论上必定存在缺陷。还有“祖先智慧”谬误，认为前人的一些观点不可更改。边沁说，有句格言叫“经验是智慧之母”，真正的智慧之母不是经验，而是缺乏经验……普通语言中所说的 old time（旧时光），应该被叫作年轻时或者早先（early time），老人或者前一代人不可能跟后辈的经历一样多。“老一代的智慧是什么？是白发长者的智慧吗？不是，是摇篮中的婴儿的智慧。”

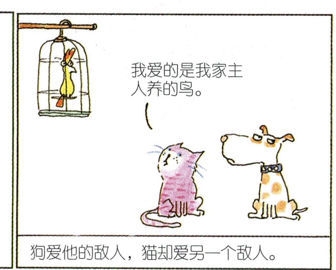
大家都有病



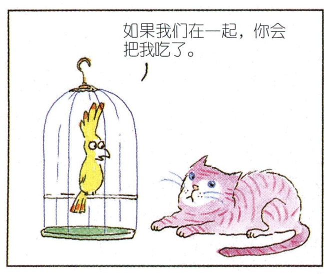


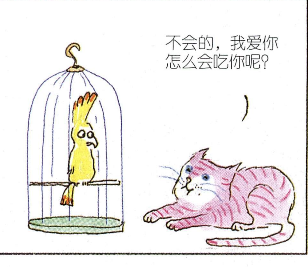


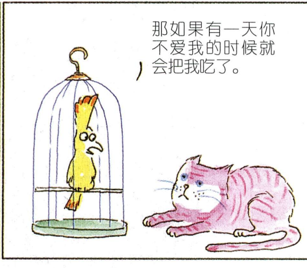


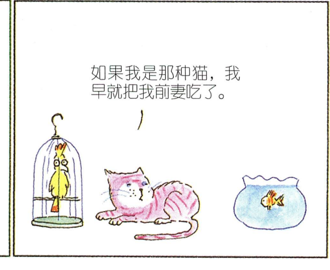


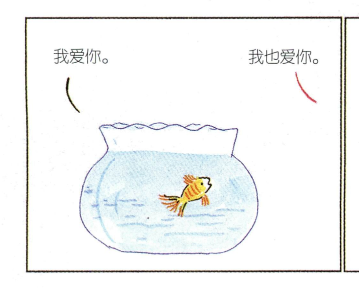
狗爱他的敌人，猫却爱另一个敌人。



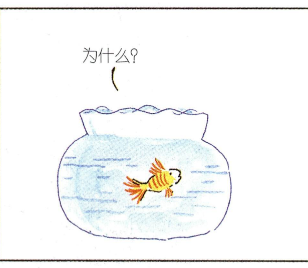


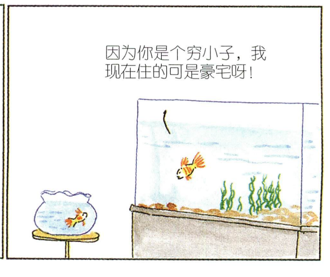






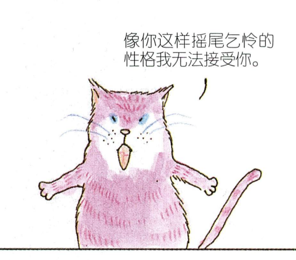


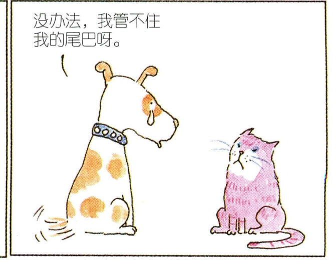


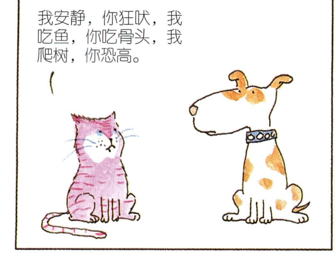




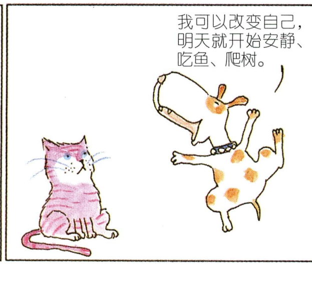


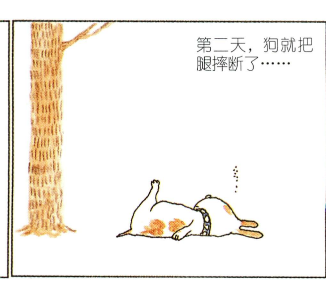


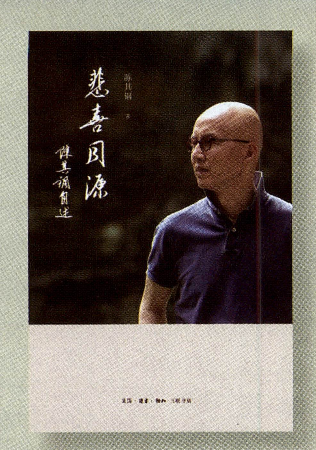








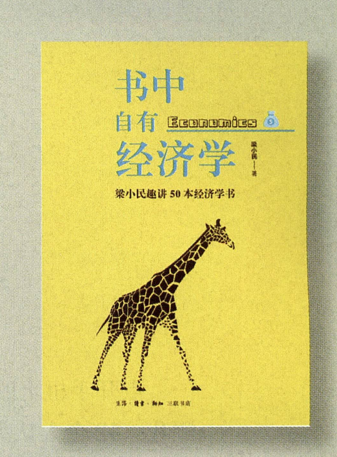




悲喜同源：陈其钢自述

陈其钢 著 定价：79.00元

北京奥运会开幕式音乐总监、著名旅法作曲家陈其钢首部个人自传，以坦诚的笔触，深入剖析了音乐与音乐之外的故事。音乐家的敏锐、思辨和真诚的态度，使这部自传拥有了更为丰富的内涵和广泛的意义，提示人们重新审视当下的音乐、艺术创作以及我们的时代与生活。



书中自有经济学：梁小民趣讲50本经济学书

梁小民 著 定价：59.00元

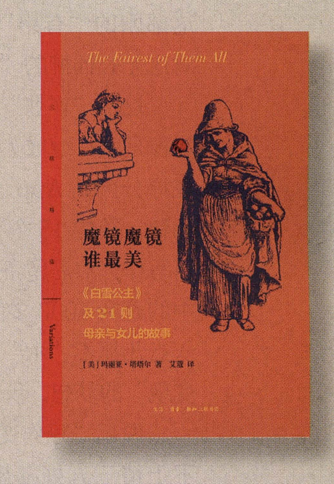
梁小民趣讲经济学名著，兼有与书相关的知识和评论。话题涉及博弈论、艺术与金钱、气候与经济、工业化与全球化、金融诈骗、商业名门等。作者经济学功底深厚，涉猎极广博，既有专业眼光，又通俗易懂。

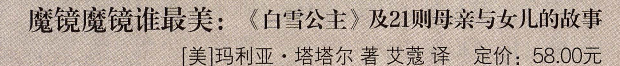


奥斯丁问题："方寸象牙"上的群己之思

黄梅 著 定价：68.00元

以奥斯丁的六部重要作品为主线，多角度讨论了奥斯丁的社会关怀与艺术世界。呈现了奥斯丁如何在其作品中，传达着社会万象与时代精神，思考着"道德"与幸福的关系，并以自己的方式参与了"群己之思"的新价值观建构。





魔镜魔镜谁最美：《白雪公主》及21则母亲与女儿的故事

[美]玛利亚·塔塔尔 著 艾蔻 译 定价：58.00元

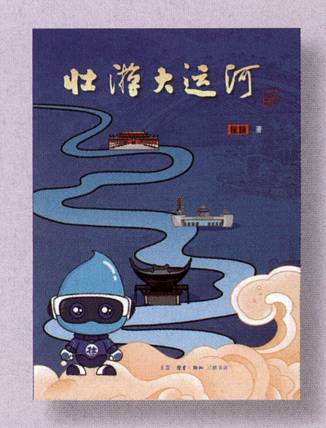
我们熟知的"白雪公主"的故事，事实上经历了一段漫长的、复杂的、层次丰富的变化。作者从世界各地挖掘《白雪公主》的各种重述，并对这个故事在文学和电影方面引发的审美转向进行了深入思考。



风痕：我与性社会学互构

潘绥铭 著 定价：63.00元

潘绥铭教授是中国性社会学的开创者和奠基人，被称为"性学教父"。本书是他的学术研究回顾，囊括了其四十年的研究、实践、探索和思考，全面呈现中国性社会学的发展脉络及全貌，细腻讲述个中人物、故事。



壮游大运河

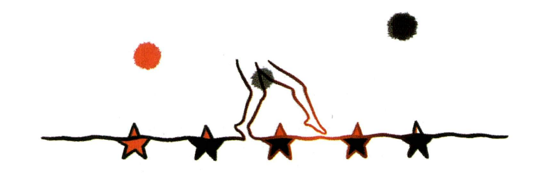
程颢 著 定价：79.00元

作为世界文化遗产，大运河流淌着中华民族历久弥新的文化血脉。本书面向中小学生读者，以奇幻的方式将大运河的历史地理、人文景观和水工科技娓娓道来，在鉴古知今中，感知家国情怀和时代责任。



我的控评生活

文 · 一座山　图 · 陈曦



点开手机上的某个评分网站 App，有消息提醒我，42 个人认为我对一部古偶剧的短评“很有用”。那部剧我并没看过，十几个字的评论也是我看了一眼海报胡诌出来的。在打分网站混迹多年，我认认真真写下的短评超过千条，除了我给几个小众影片和书籍写的评论有网友点评“有用”外，这部剧的“有用”点评数破了我的个人纪录。但对这无心插柳的“惊喜”，我实在是笑不出来。

这份“作业”是一个陌生网友发给我的，他的头像是胶片缠成大拇指的样子。最早加微信，是他在评分网站 App 上给我发私信，邀请我参与短评约稿，篇幅 15 个字左右，为表诚意，首次先付费再写作，然后留下他的微信号。我猜他选中我，看中的是我 5000 多的阅片量且仍在稳定更新，像个一点儿都不“水”的文艺青年。出于好奇和“写作变现”的梦想，我开启了控评事业，一干就是三年。

说起“写作变现”，三年来的稿酬和红包都够不上请三五好友出去撸个串的。承诺的 15 到 30 元一条短评的酬劳一开始能兑现 15 元，后面甭管是直接五星好评还是附带有字的评论，统统 10 元。关键是也没有那么多活儿。电视剧和综艺没播完的，点“在看”，规避超前点评的质疑；院线电影一般在公映日当天做首拨观众，也有影片上映一段时间口碑不佳，让我们打高分试图挽回败局的。在我看来，宣发方这笔钱花得有些冤枉；最省心的是主持人把写好的评论发给我，复制、粘贴、海报截图、领红包，完事。

参与控评让我了解到，在我的“信息茧房”之外，这个世界还生产了哪些形形色色的消遣之物，人们为这些作品触及目标受众在做怎样的努力。我发现一些名家大片、黄金档期的种子选手以及品质过硬但名位不彰的作品也参与这场游戏，局中人无法漠视评分网站对票房和收视率呼风唤雨的能力，前排观众被蝇头小利召唤站着看电影，后排观众也得跟着站起来抻长脖子才能够着银幕。

当初玩评分网站的初心是数字化管理自己的文艺生活，看看一年到头观影刷剧读书能取得什么样的成绩，有多少志同道合的网友，自己所爱所厌恶的作品能得几分。参与控评以来，我再看这些数字都像被污染了，不纯了，系统生成的月度和年度报告也懒得瞅一眼，它生成的数据对我这个控评“数据人”已没有参考价值。

有一次，我想做回自己，马上就得到“现世报”。除了影视方面的控评，我还有几个书评微信群，主要图个免费看新书。需要控评的图书更是鱼龙混杂，有的书卖相不错也要火上浇油，有的书冷门小众急需吆喝，有的书看起来孤冷清高也难以免俗。我不小心约了一本书名唬人的创意写作书，翻了翻发现没有丁点儿创意，完全是东拼西凑的流水线产品。我勉强写了一篇夸奖的书评，打分的时候用四星截屏发给群主，保存记录时改回了一星。没想到，这个让我“重拾本心”的小伎俩最终还是被出版社发现了，惹得群主对我发了一通脾气。

自此，我彻底告别了控评生活，回归到“打分凭感觉、评星无负担、读书自己买”的日子。写这篇文章的同时，外媒曝出一家公关公司也通过向影评人付费的方式来操控烂番茄网站“电影新鲜度”的评分。在数字化时代，可能再洁身自好的评分网站也对“水军攻攻”束手无策，但我，还可以选择逃离这样的怪圈，做回那个自由的文艺青年。

本栏目投稿邮箱为：yourproblem@lifeweek.com.cn

东方美人茶

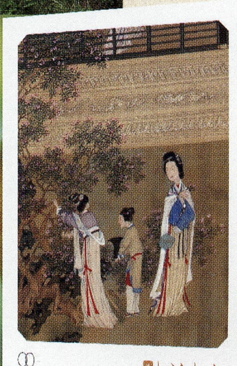


如花似蜜，来自小绿叶蝉之夏~

◈ 原料产自海拔1100米高山生态茶园

◈ 蜒香馥郁多变

◈ 一枝独秀的正季「夏茶」





|三联生活市集|微信扫一扫

欢迎关注三联生活市集
微信服务号
添加[福利官]领取优惠

三联生活|茶 出品